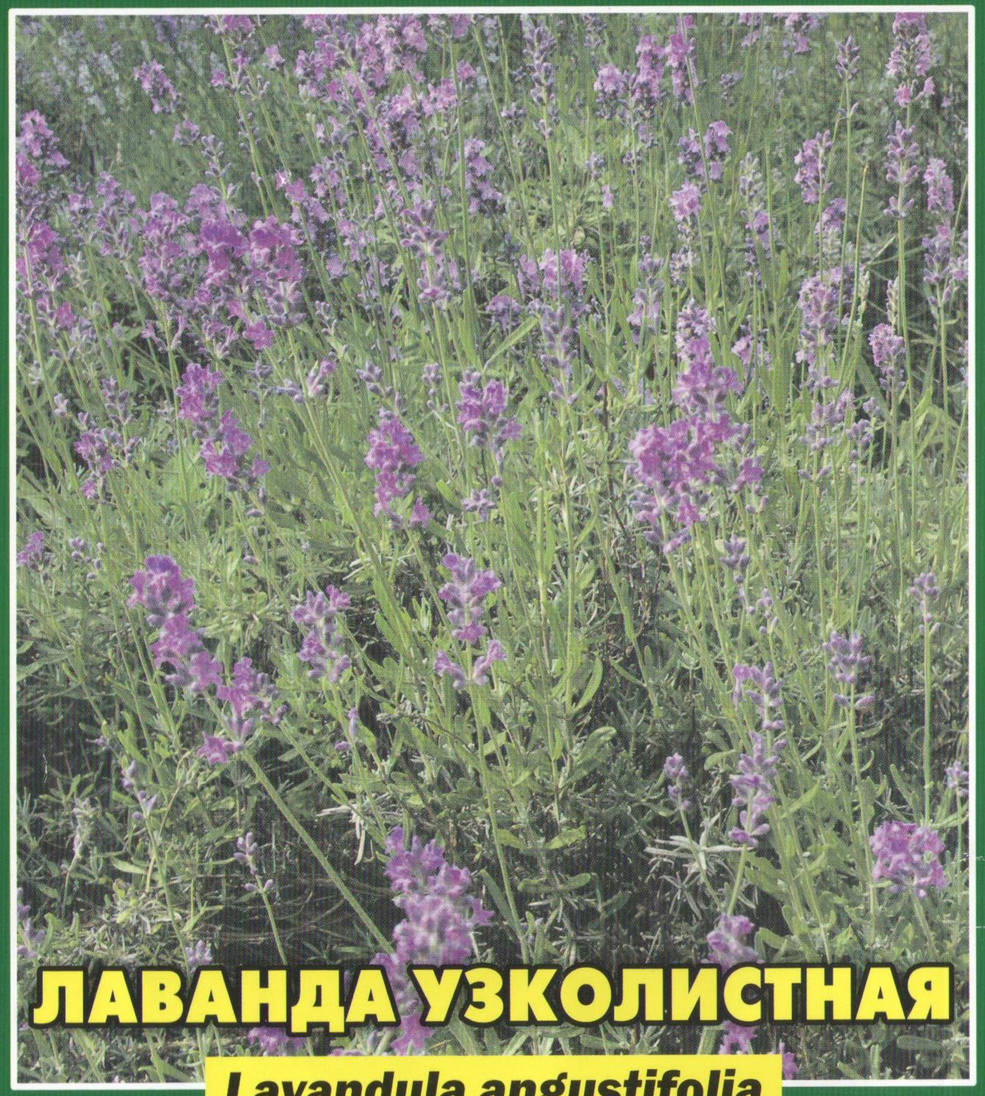


ЛАВАНДА УЗКОЛИСТНАЯ

Lavandula angustifolia

Лаванда узколистная (Lavandula angustifolia Mill.) – вечнозеленый полукустарник высотой 70-90 см с супротивными листьями и мелкими голубовато-фиолетовыми цветками. Плод состоит из четырех маленьких продолговатых бурых орешков. Цветет в июне-августе. Семена созревают в августе-сентябре.

(Фото Андрея Цицилина)

Подробнее о растении на стр. 116-122.

4 607161 020036 17008

Библиотечка «ЗОЖ»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ИНСУЛЬТ – НЕ ПРИГОВОР

№ 8 (172), август 2017 г.

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

журнал

16+

БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ» №8 (172), август 2017 г.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ISSN 1812-1764

ИНСУЛЬТ – НЕ ПРИГОВОР

Журнал «Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ»
Приложение к газете Здоровый образ жизни — вестник «ЗОЖ»
Учредитель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Издатель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

Юридический адрес: 101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) возможно только с письменного разрешения правообладателя. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Редакция не вступает в переписку. Р – печатается на правах рекламы. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

© А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова, 2017
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2017

Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ
Шеф-редактор Сергей КИФУРЯК
Редактор номера Владимир КИРИЛЛОВ
Литературный редактор Ольга БЛИНОВА
Обозреватель Татьяна КОНОНОВА
Дизайнер-верстальщик Ольга ЯМПОЛЬСКАЯ
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото в номере Фотобанк ЛОРИ

Журнал зарегистрирован в Роскомнадзоре, свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-59480.

Издается с января 2001 г. ежемесячно.

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ
99609 (МАП), **19777** (АПР, «Роспечать»)
Интернет-подписка: www.vipishi.ru

Цена в розницу свободная. Подлежит распространению на территории РФ, зарубежных стран.

Подписано в печать 28.07.2017 г. Тираж 66 700 экз. Заказ №ТД-44051

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216, «Предупреждение плюс».
Контактные телефоны: редакция и отдел писем: 8 (495)739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: pr_plus@zoj.ru

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027 г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, корпус 2, литер А, помещение 44.

ДИАЛОГ НАБИРАЕТ ОБОРОТЫ

С чувством глубокого удовлетворения, как говаривали политические деятели советских времен, хочу отметить, что диалог с читателями, к чему я призывал в пятом номере, набирает обороты. Пускай пока ручеек писем еще тонок, но они есть, и с каждым днем их приходит все больше и больше. И это не может не радовать. Приведу несколько выдержек: «Какое счастье, что у нас есть такой журнал – кладезь мудрости и позитива, радости и сплоченности», – написала нам Н.Н. Давыдова из Калуги. Нине Николаевне вторит А.М. Козлова из Волгограда: «Прочитав шестой номер журнала, сразу же побежала по киоскам, чтобы приобрести несколько экземпляров для сестры, живущей в Украине, и других родных, но, увы... А сын в Санкт-Петербурге обошел все киоски у себя и тоже безуспешно. Этот прекрасный, лучший из лучших журнал расхватали в одно мгновение!»

В разделе «Советы из конверта» мы публикуем письмо В.С. Долгиревой из Татарстана (стр.65-68), в котором она рассказывает, какие вкусные и разнообразные блюда можно приготовить из... настурции. В рубрике «Продолжение разговора» Н.В. Гадзиева из Сочи (стр. 61-64) полемизирует с нашим психологом Юлией Джумм по поводу ЕГЭ. Ну и, конечно же, украшение номера – письмо Т.Н. Бобровской из Краснодара «В стихах и прозе о дербеннике иволистном» (стр. 123-126).

Традиционно приходит много вопросов о борьбе с болезнями. На какие-то из них читатели получат ответы уже в этом номере. Например, Н.М.Богданова из Забайкальского края, страдающая ревматоидным артритом и спрашивающая, что предпринять, чтобы избавиться от боли, которая просто не дает ей жить. Нине Михайловне дает развернутую консультацию кандидат медицинских наук А.С.Поскрёбышева. А кому-то наши специалисты ответят лично, письмом. В любом случае ни один ваш вопрос не останется без внимания.

Как всегда, ждем ваших писем по нашим адресам:

101000 г. Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс»,
e-mail: pr_plus@zoj.ru

Владимир КИРИЛЛОВ.

Следующий номер журнала выйдет 11 сентября 2017 г.

ОСТОРОЖНО: ГЛУТАМАТ НАТРИЯ!

БАДы

О биологически активных добавках (БАДах) много говорят по телевизору, пишут в прессе, судачат между собой пенсионеры... Иногда можно услышать, что некоторые БАДы полезнее витаминов.

Одной из самых распространенных пищевых добавок является глутамат натрия (Е- 621) – соль одной из заменимых аминокислот, открытый еще в прошлом веке в Японии. В Азии новинка быстро вошла в моду, а во время Отечественной войны американцы для улучшения вкуса обильно добавляли глутамат в тушенку, отправляемую по ленд-лизу в СССР.

Сегодня практически все продукты фаст-фуда, гамбургеры, хот-доги, сухарики, кириешки, чипсы, лапша, колбасные изделия, консервы и так далее обязательно содержат в своем составе глутамат натрия. Нередко рекламные объявления утверждают, что пищевые добавки сбалансированы и в них содержатся только рекомендуемые Минздравом дозы веществ. Но что значит рекомендуемые дозы? Для мужчины и женщины, ребенка и старика, людей разной конституции и состояния здоровья эти параметры будут различными. Желудок с повышенной или пониженной секреторной активностью будет по-разному воспринимать и реагировать на БАДы. Все это необходимо учитывать при применении пищевых добавок.

И тем не менее БАДы без всяких ограничений используются во всем мире. Объяснение этого факта очевидно – пищевые добавки обеспечивают прибыль производителю, позволяют использовать менее качественные исходные продукты, способствуют увеличению продаж за счет улучшения вкуса, аромата и внешней привлекательности продуктов.

Несмотря на то, что первый синтетический БАД – глутамат натрия был синтезирован в Японии, именно японские исследователи решили проверить, как усилитель вкуса влияет на организм. Результаты ошеломили ученых: почти все белые мыши, которых кормили пищей, на 20 процентов состоящей из глутамата натрия, ослепли из-за истончения сетчатки глаз. Аме-

риканские ученые также решили выяснить плюсы и минусы БАДов. На протяжении 10 лет обследовали 34 тысячи женщин, практикующих два типа питания: диету, изобилующую мясом, жирами, крахмалом и БАДами, насыщенными жирами, и рацион, состоящий в основном из морепродуктов, овощей, фруктов и соевых продуктов. Уже вскоре после начала эксперимента более чем у 1500 участниц из первой группы был диагностирован рак молочной железы. При этом в их рационе ученые обнаружили 17 канцерогенов, содержащихся в мясе и способных провоцировать развитие рака. Причем в продуктах с добавлением БАДов процент канцерогенов оказался значительно выше.

Многие исследования показывают, что глутамат вызывает привыкание, усиливает аппетит, приводит к ожирению и развитию сердечно-сосудистых заболеваний, болезней печени. Человеку, «подсевшему» на добавку, постоянно требуется повышение дозы. Особенно сильно зависимость от глутамата формируется у детей и подростков, часто отказывающихся от приема пищи, не содержащей добавки.

Совершенно противопоказан глутамат беременным и кормящим женщинам, поскольку он способен проникать через плаценту и попадать в грудное молоко.

Казалось бы, пора останавливать конвейер по производству «слепящей» добавки. Однако специалисты из фирм – производителей БАДов экстренно провели серию экспериментов, доказавших, что даже продолжительное употребление глутамата натрия не приводит к болезненным расстройствам. Как довод в пользу пищевой добавки Е-621 они приводят очевидный факт: глутамат натрия содержится во многих естественных продуктах (в соевом соусе, сыре рокфор, горохе, рыбе, молоке, морских водорослях). При этом сторонники БАДов как-то упускают из виду, что качество естественной глутаминовой кислоты значительно отличается от синтезированной, а ее количественное содержание в натуральных продуктах в сотни раз ниже, чем в вареной колбасе или мясных полуфабрикатах.

У нас в стране глутамат натрия до сих пор остается разрешенной добавкой, хотя большинство медиков не рекомендует постоянно питаться продуктами, содержащими этот наполнитель. Наличие глутамата свидетельствует лишь о низком качестве продукта по сравнению с его «естественными» конкурентами.

Чтобы как-то обезопасить потребителя и дать представление, что кроется за названием продукта, производителей обязали на этикетках указывать все входящие в него наполнители. Так, индекс "Е" был введен для удобства: ведь за каждой пищевой добавкой стоит длинное и непонятное химическое наименование, которое не умещается на маленькой этикетке.

И уж совершенно противопоказаны продукты, в состав которых входит более 10 всевозможных добавок. Такие «деликатесы» способны нанести непоправимый урон здоровью. Напомним, что для каждой добавки экпериментально определяется допустимая суточная доза потребления (так называемая ДСП), превышение которой влечет негативные последствия. Для некоторых веществ, применяемых в качестве пищевых добавок, такая доза составляет несколько миллиграммов на килограмм тела (например, Е-250 – нитрит натрия), для других (например, Е-330 – синтетическая лимонная кислота) – десятые доли грамма на кг тела. При этом не стоит забывать, что некоторые вещества обладают свойством накапливаться в организме.

Более того, некоторые добавки на деле являются... отравляющими веществами. Возьмем, к примеру, тот же нитрит натрия (Е-250), обычно применяемый в колбасном производстве. Хотя нитрит натрия, по общему определению, является ядовитым веществом, на многих предприятиях его продолжают использовать, благо он обеспечивает прекрасный товарный вид продукта (достаточно сравнить красный цвет магазинной колбасы с темно-коричневым цветом домашней). Для копченых колбас высоких сортов норма содержания нитрита установлена выше, чем для вареных, – считается, что из-за высокой цены их едят в меньших количествах.

Еще один пример: розовый цвет некоторые йогурты приобретают благодаря добавлению кошенили (Е-120), порошка из сушеных насекомых.

В России существует список продуктов, которые не подлежат окрашиванию.

В него входят все виды минеральной воды, питьевое молоко, сливки, пахта, кисломолочные продукты, растительные и животные жиры, яйца и яичные продукты, мука, крахмал, сахар, продукты из томатов, соки и нектары, рыба и морепродукты, какао и шоколадные изделия, кофе, чай, цикорий, вина, зерновые водки, продукты детского питания, сыры, мед, масло из молока овец и коз.

Часть добавок, ранее считавшихся безвредными (например, формальдегид Е-240 в шоколадных батончиках или Е-121 в газированной воде), позднее были признаны слишком опасными и категорически запрещены. Широко применяется в кондитерских изделиях, газированных напитках, жевательных резинках, леденцах другая добавка – Е-951 – аспартам – искусственный подсластитель, заменитель сахара. Аспартам в организме человека распадается на две аминокислоты и метанол (древесный спирт). Аминокислоты являются составной частью белка и не только не опасны, но даже необходимы организму. Однако метанол является токсичным веществом и может привести к слепоте и даже смерти при употреблении в сравнительно небольших дозах.

Подавляющее большинство независимых экспертов подтверждают, что длительное употребление аспартама может вызывать головную боль, мигрень, звон в ушах, аллергию, депрессию, бессонницу и даже рак мозга. Аспартам применяется в основном в низкокалорийных продуктах и напитках вместо сахара.

Помните! Распознать продукты с нежелательными вредными добавками можно по неестественно яркой окраске или по слишком долгому сроку хранения. Особенно изобилуют этими веществами продукты быстрого приготовления, фаст-фуды, чипсы и сладкие газированные напитки.

Думается, что для повышения безопасности продуктов питания, содержащих отдельные пищевые добавки, необходимо сопровождать их этикетками: «Не рекомендуется людям с нарушениями работы пищеварительной системы, а также с нарушениями функций печени и почек (содержит диоксид серы Е220)». «Не рекомендуется людям с нарушением артериального давления.

Но вредные вещества могут содержаться не только в продуктах, но и в кухонной посуде. Роспотребнадзор запретил продавать посуду под торговой маркой «ZEPTER» из-за несоответствия ее санитарно-гигиеническим требованиям.

Московский центр гигиены и эпидемиологии провел санитарно-химические исследования наборов кухонной посуды из опасной коррозионной стали, маркированные товарным знаком «Haus Muller Zepter», на соответствие гигиеническим нормативам при контакте с пищевыми продуктами. Проведенные исследования просто шокируют параметрами превышения допустимых количеств вредных веществ:

- по марганцу – от 5,6 до 292,5 раза,
- по никелю – от 1,7 до 2,1 раза,
- по железу – от 5,4 до 287,5 раза.

Наш замечательный **микробиолог академик Анатолий Воробьев** утверждал, что рано или поздно человечество будет вынуждено обратиться к искусственной пище, поскольку планетарные пищевые ресурсы непрерывно истощаются, меняется климат Земли, а голод является причиной гибели сотен тысяч людей. Но, добавлял ученый, иногда лучше подождать с нововведением, чем использовать недоброкачественные продукты...

Академик Геннадий Онищенко настроен еще более решительно. Он утверждает, что при производстве и реализации пищевых добавок отмечаются серьезные нарушения: например, использование производителями недоброкачественного сырья и несоблюдение правил хранения. Кроме того, до сих пор отмечаются случаи реализации БАДов, содержащих сильнодействующие, наркотические или психотропные вещества.

В переводе с «академического» языка на обычный это означает, что на российском рынке пищевых добавок много некачественной и просто опасной для жизни продукции.

Александр КРЫЛОВ,
кандидат медицинских наук.

УЧИМСЯ ЖИТЬ ЗАНОВО

Инсульт

«Предупреждение Плюс»: У вашего близкого случился инсульт? Вы не знаете, что делать, чтобы вернуть дорогого вам человека к нормальной жизни? Сегодня мы расскажем, что же представляет собой эта грозная болезнь сосудов головного мозга и как ей противостоять.

Причины

Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения, которое проявляется развитием грубого неврологического дефицита и зачастую заканчивается летальным исходом. Если у больного случился инсульт, ему немедленно требуется квалифицированная медицинская помощь! Экстренные меры особенно актуальны в первые 3-8 часов после сосудистой катастрофы. Различают ишемический и геморрагический инсульты.

Если причиной прекращения кровоснабжения является атеросклеротическая бляшка и/или тромб – это *ишемический инсульт*. При разрыве артерии и кровоизлиянии – *геморрагический*. Наиболее частыми причинами геморрагического инсульта являются разрыв расширенного участка артерии (врожденная патология сосуда, называемая аневризмой) или разрыв артерии на фоне высокого артериального давления.

Когда умирают мозговые клетки определенного участка головного мозга, нарушаются или полностью выпадают функции, за которые этот участок мозга отвечал.

Обычно инсульт происходит в одной половине головного мозга, в результате чего выключаются функции на противоположной половине тела. Например, при поражении правой половины головного мозга отмечается снижение силы и чувствительности в левой половине тела. Необходимо знать, что за мыслительные функции и речь отвечает левая половина головного мозга. Если инсульт произошел в левой половине, это чревато грубыми нарушениями речи больного (она невнятная или полностью отсутствует) и проблемами с пониманием речи окружающих.

Головной мозг состоит из нескольких частей: сверху кора, отвечающая за мышление, чувства, речь, мышечные движения. Подкорковая часть головного мозга отвечает за основные функции: дыхание, работу сердца, поддержание артериального давления и так далее. Кроме того, в задних отделах головного мозга находится мозжечок, который отвечает за координацию движений. В зависимости от пораженного участка нарушаются те или иные функции. Чаще всего поражается кора головного мозга.

Признаки

Признаки инсульта следует знать, независимо от наличия медицинского образования. Эти симптомы, в первую очередь, связаны с нарушением работы мышц головы и тела. Поэтому при подозрении на инсульт попросите человека выполнить три простых действия: улыбнуться, поднять руки, сказать любое слово или предложение.

Если у человека инсульт, то:

- улыбка неестественная, уголки губ расположены на разной линии, что связано с ограничением или полной невозможностью сокращения лицевых мышц;
- поднятие рук выглядит как несимметричное действие, рука на пораженной стороне не имеет силы, то есть самопроизвольно опускается, рукопожатие слабое;
- произношение слов или словосочетаний в виду пареза или паралича мышц лица затрудненное.

К сожалению, выявление признаков инсульта подтверждает начало необратимых последствий в головном мозге. Чем быстрее будет оказана квалифицированная помощь больному, тем больше шансов на устранение последствий инсульта.

Признаки ишемического инсульта проявляются до развития изменений в тканях головного мозга. Их называют начальными проявлениями недостаточности кровоснабжения мозга, сопровождающимися проходящими ишемическими атаками или гипертоническими кризами.

Это легко определить в домашних условиях по следующим признакам:

- головная боль без четкой локализации, часто связанная с переутомлением и переменой погоды;

- головокружение, усиливающееся при изменении положения тела в пространстве;
- шум в голове постоянный или преходящий;
- нарушение памяти, которое распространяется на текущие события (логическая память, как правило, не страдает);
- нарушение сна и работоспособности.

Следует обратиться к участковому терапевту, чтобы получить направление к невропатологу для лабораторных и инструментальных обследований и лечения. Инсульт не всегда имеет видимые для посторонних признаки. Иногда они очевидны только на основании личных ощущений при выполнении привычных действий, например, характерных только для женщин или только для мужчин.

Первая доврачебная помощь

Если вы оказались рядом с человеком, у которого подозреваете развитие инсульта, срочно вызывайте «скорую помощь». Давать больному какие-либо лекарства не надо. Если больной без сознания, не оставляйте его лежать на спине! Уложите на бок так, чтобы изо рта могла вытекать слюна, а язык не затруднял дыхание. Если имеются зубные протезы, глазные линзы, очки – снять.

До приезда бригады «скорой помощи» запишите названия, дозировку и кратность принимаемых больным лекарств, а также названия непереносимых больным лекарств (если такие есть); подготовьте паспорт, полис медицинской страховки, амбулаторную карту, если она находится у больного.

Примерно в трех случаях из четырех симптомы инсульта проходят в течение суток. Это преходящее нарушение мозгового кровообращения (или транзиторная ишемическая атака), которое служит предупреждением. Риск развития больших инсультов с тяжелыми последствиями после нее очень высок, поэтому требуется назначение планового лечения для предупреждения развития повторного инсульта.

Диагностика и лечение

Независимо от характера инсульта необходима экстренная госпитализация в стационар, а при тяжелом состоянии наблюдение в условиях реанимационного отделения. Отказ от госпитализации пациента с инсультом в связи со старостью (обычно

в возрасте старше 70-80 лет) является грубой ошибкой. В этой ситуации необходима настойчивость родственников больного.

Лечение инсульта зависит от характера поражения головного мозга (типа инсульта): кровоизлияние или ишемия (закрытие сосуда).

Для подтверждения диагноза, определения характера инсульта проводится компьютерная магнитно-резонансная томография головного мозга. Это самые эффективные методы, позволяющие поставить точный диагноз и определить прогноз. При необходимости в план обследования могут быть включены и другие методы, учитывающие индивидуальные особенности пациента.

Геморрагический инсульт (кровоизлияние) протекает обычно более тяжело, чем ишемический. При кровоизлиянии требуется консультация нейрохирурга и решение вопроса о возможной нейрохирургической операции по удалению кровяного участка (гематомы) или пережатия кровоточащего сосуда. Нейрохирургические операции часто необходимы, но они сопряжены с высоким риском для больного.

Ишемический инсульт не требует нейрохирургического лечения. Ранняя госпитализация, независимо от возраста больного (!), наблюдение в условиях больницы, внимательный уход и симптоматическая терапия определяют исход заболевания. При стабильном течении болезни уже в первые дни показана ранняя постинсультная реабилитация с проведением лечебной физкультуры.

Эффективных лекарств для лечения инсульта не существует. Медикаменты назначаются для предотвращения повторных инсультов и для борьбы с осложнениями болезни.

Стратегия и тактика лечения лекарственными средствами назначается лечащим врачом, а иногда — консилиумом из нескольких узкопрофильных специалистов. Все препараты и их дозировки подбираются индивидуально. В результате лечения и реабилитации последствия инсульта могут быть облегчены или полностью устранены, однако отдельные физические или неврологические недостатки могут остаться до конца жизни.

Уход за больным в домашних условиях

Прежде всего следует правильно организовать те места в доме, которые станут основными зонами обитания больного.

Кровать нужно отодвинуть от стены – так, чтобы можно было подойти к ней с любой стороны. Это значительно облегчит уход за больным. Изголовье кровати лучше приподнять, чтобы больному легче было сидеть, опираясь на подушки. Матрас обязательно должен быть жестким и ровным. Одеяло – вернее, его тяжесть, которой здоровые люди не замечают, – может способствовать образованию пролежней. Советую сделать специальный каркас из картона и прикрепить его к кровати так, чтобы одеяло ложилось на каркас.

В комнате должно быть тепло – ведь неподвижно лежащий человек переохлаждается очень быстро. Однако несколько раз в день комнату проветривайте.

Если больной может вставать самостоятельно, позаботьтесь о том, чтобы возле кровати стояло кресло. Оно должно быть низким (чтобы удобнее было вставать), с твердым сиденьем и достаточно широкими подлокотниками. Можно прикрепить к креслу самодельный столик – он послужит поддержкой для парализованной руки, а также для еды и других занятий, например, чтения, восстанавливающих упражнений.

В первое время, когда больной начнет передвигаться по квартире, он, разучившийся в полной мере владеть своим телом, наверняка будет падать. Поэтому внимательно осмотрите квартиру и уберите все, что может спровоцировать падения (коврики, провода).

После возвращения из больницы первое время реабилитация больного должна проводиться под наблюдением невролога. Как правило, на это уходит несколько месяцев. Вместе с тем, будьте готовыми к тому, что восстановление может затянуться. Особенно настойчиво занимайтесь лечебной гимнастикой и восстановлением речи в первые 2-3 месяца после перенесенного инсульта, не пропуская ни дня и постепенно увеличивая нагрузку.

Осложнения

В лечении больных, перенесших инсульт, можно выделить два основных направления:

- лечение последствий инсульта;

- профилактика повторного инсульта и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Двигательные нарушения – одно из наиболее тяжелых последствий инсульта. Желание самостоятельно передвигаться сохраняется даже у больных, которых инсульт приводит к полному отсутствию движений в конечностях с одной стороны (гемиплегии). При грамотной физиотерапии большинство из них через 3-6 месяцев самостоятельно стоят и ходят. Желание выздороветь было и остается одной из задач реабилитации.

Лечебная гимнастика должна проводиться уже в первые дни с момента инсульта при отсутствии противопоказаний к физическим нагрузкам.

Более чем у половины больных после перенесенного инсульта возникает депрессия. Она может проявляться головными болями и другими неврологическими нарушениями, которые иногда ошибочно расцениваются как прогрессирование сосудистого поражения головного мозга. Следует рассказать больному, а порой и убедить его в том, что многие люди, перенесшие инсульт, смогли постепенно восстановить утраченные способности, бытовые навыки и даже вернуться к прежней профессиональной деятельности.

Процесс восстановления после инсульта напоминает развитие младенца: сначала он учится координировать движения конечностей, затем – переворачиваться, садиться, вставать, ходить, усиливая контроль над выделительными функциями организма. Одновременно формируются и социальные навыки: говорить, самостоятельно одеваться, умываться.

Начинать советую с самых простых упражнений:

- Научите больного сидеть на кровати, опустив ноги. Чтобы было удобнее, подложите под спину подушку. Если позволит состояние – пусть стоит, держась за спинку кровати, привыкая к вертикальному положению. Не торопите его ходить! Помните, что первые шаги важно делать с помощью родственников, опираясь на костыли, «ходунки» или палку.
- Чтобы разработать мышцы как больной, так и здоровой руки, важно терпеливо выполнять простейшие упражнения:

застегивать и расстегивать пуговицы, катать шарики из пластилина, собирать и разбирать пирамиды.

- Чтобы научиться говорить, произносите как можно чаще отдельные звуки, слоги, несложные слова. Не отчаивайтесь, если поначалу вместо слов будете слышать «мычание».
- Для того чтобы восстановить память, разучивайте детские стишки. Сначала достаточно запомнить одно предложение, потом целую строфу. Вспоминайте события из жизни больного, как прошел день, что произошло год или месяц назад и так далее. Главное, чтобы воспоминания не вызывали негативные эмоции.
- Найдите увлечение по душе – пение, коллекционирование. Поручайте больному выполнять посильную домашнюю работу – поставить чайник на плиту, полить цветы.
- Прогулки на свежем воздухе помогут поднять настроение и восстановить ослабевшие мышцы. Ходьба должна быть медленной. 50 шагов в минуту с отдыхом через каждые 5 минут окажут положительное влияние на восстановление организма.

Питание

Подбирать правильное питание после инсульта необходимо индивидуально и только по согласованию с лечащим врачом и диетологом. Однако рацион подразумевает исключение жирной пищи и достаточное количество микроэлементов, таких как магний, селен, хром, сера.

Селен замедляет развитие атеросклероза и содержится в печени, подсолнечных и тыквенных семечках, морепродуктах, чернике.

Магний плодотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, сердца, почек, мозга, поддерживает тонус мышц и сосудов. Очень полезны укроп, шпинат, петрушка, овощи и фрукты зеленого цвета, а также морепродукты, гречка, овес.

В пивных дрожжах, черном перце, бобах содержится хром, нормализующий обмен веществ и снижающий вес.

Серой богаты сырые яйца, шпинат, лук, чеснок, редиска, употребление которых позволяет снизить уровень холестерина.

Рекомендуется уменьшить потребление продуктов, содержащих холестерин (сливочное масло, яйца, жирный творог), и отдавать предпочтение свежим овощам и фруктам.

Профилактика

Инсульт относится к тем болезням, которые легче предупредить, чем лечить. Предупредить его можно с помощью рациональной организации режима труда и отдыха, правильного питания, нормализации сна, современного лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Головная боль, повышение артериального давления, раздражительность, бессонница, головокружение нередко указывают на нарушения мозгового кровообращения и могут закончиться инсультом.

Риск повторного инсульта повышен при наличии артериальной гипертонии, аритмии, патологии клапанов сердца, застойной сердечной недостаточности, сахарного диабета.

В профилактике большое значение имеет здоровый образ жизни, включающий отказ от курения и злоупотребления алкоголем, адекватную физическую активность и снижение избыточного веса.

Больной, перенесший инсульт, заново учится жить. И он нуждается в поддержке, любви, одобрении близких. Необходимо помнить, что, несмотря на важное значение самостоятельной активности, без посторонней помощи он, перенесший инсульт, восстановиться не сможет. И наоборот, если больной будет чувствовать, что окружающие уверены в его выздоровлении, это прибавит сил и оптимизма.

Кристина СЕМИНА,
врач-невролог.

Травушки-сударушки

Из архива «ЗОЖ»

Большую помощь в восстановлении после инсульта может оказать народная медицина.

Так, для *рефлекторного воздействия на кожу* полезны уксусно-солевые обтирания.

Для этого в 0,5 л воды комнатной температуры растворите 1 ст. ложку поваренной соли и добавьте 100 мл яблочного уксуса. В полученном растворе смачивайте махровую рукавичку и обтирайте ею тело до 4-5 раз в день.

Для *уменьшения отека мозга* рекомендую спиртовую настойку **конского каштана**.

Для этого 50 г измельченной коричневой кожуры залейте 0,5 л водки, в темном месте настаивайте 10 дней. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день за 10 минут до еды в течение месяца.

Нервную систему успокоит *седативная* смесь. Приготовить ее несложно. Смешайте в равных частях листья **подорожника,** траву **зверобоя**, **мяты, валерианы, пустырника**, **череды, кукурузные** рыльца, плоды **шиповника.**

2 ст. ложки смеси поместите в термос, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте не менее часа. Принимайте в теплом виде дважды в день, утром и вечером, по 0,5 стакана.

Еще один рецепт, который способствует *рассасыванию тромбов,* образовавшихся в мозгу после инсульта, *восстановлению поврежденных клеток.*

Растворите 5 г мумиё в 150 мл сока алоэ. Пейте натощак по 1 ч. ложке 2 раза в день в течение двух недель. Через две недели курс повторите.

Ольга АНТОНОВСКАЯ,
врач-невролог, «ЗОЖ» № 15, 2013 г.

Загляните в копилку народной мудрости

Испытанные временем «бабушкины рецепты» из употребления не вышли и сопровождают современные методы лечения инсульта.

Измельченные лимоны и апельсины (по 2 шт.) с кожей смешать с 2 ст. ложками **меда**, выдержать сутки, далее – хранить в холодильнике.

Принимать 2-3 раза в день по 1-2 ст. ложки. Или: съедать по утрам по 1 ч. ложке лимона с сахаром (1:1), добавив дольку чеснока.

Выдержанную 2 недели смесь 300 г перегородок грецких орехов, залитых 0,5 л настойки боярышника, пить по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой в течение 3 недель.

Двухчасовой настой **валерианы:**

(десертная ложка на стакан воды) пить по 2 ст. ложки трижды в день 3 недели. Перерыв – 10 дней и повтор курса.

Настой **коры и веток красной рябины:**

1 ст. ложку сырья на стакан воды кипятят 10 минут, выдерживают 2 часа, долив до первоначального объема, пить по 1/3 стакана.

Заварите на 8 часов в термосе 0,5 стакана сухой травы шалфея стаканом кипятка. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день, запивая молоком.

Стимулирует *рост и восстановление поврежденной ткани, укрепляет капилляры и сосуды, уменьшая содержание холестерина*, **цветочная пыльца**.

Принимают по 1 ч. ложке 2-3 раза в день до еды.

Юрий МОРХОВ,
кандидат медицинских наук,
«ЗОЖ» № 22, 2011 г.

Помогла настойка золотого уса

Хочу поделиться рецептом, пользуюсь им уже 3 года после перенесенного *микроинсульта*. Благодаря ему у меня стабилизировалось давление, наладился сон, исчезли жировички и боли в суставах, улучшилось общее состояние.

Измельчить 45 суставчиков золотого уса, залить 1,5 л кагора и настоять в теплом месте 10-15 дней, периодически взбалтывая. После этого процедить и принимать по 1 ст. ложке за 45 минут до еды 3 раза в день. Хранить в темной стеклянной посуде.

Наряду с этим неплохо 2 раза в день растирать ноги спиртовой настойкой **золотого уса**.

40 суставчиков золотого уса залить 1 л водки, настоять 10 дней в теплом месте, ежедневно взбалтывая, процедить, перелить в темную стеклянную посуду. Хранить в прохладном месте.

А.П. Замяткина, Волгоградская обл., «ЗОЖ» № 22, 2011 г.

Целительная сила крахмала и йода

Этот рецепт испытал на себе мой муж, перенесший 8 лет назад *геморрагический инсульт*. У него была парализована вся правая сторона, но благодаря этому рецепту он до сих пор жив и чувствует себя относительно хорошо.

Разводим в 30 мл теплой воды 1ч. ложку картофельного крахмала. Выливаем полученный состав в 200 мл кипящей воды и хорошенько перемешиваем. Когда смесь остынет (станет чуть-чуть теплой), добавляем 1 ч. ложку 5%-го йода.

Пить надо утром, через 40 минут после завтрака, по следующей схеме:

1-й день – 4 ч. ложки
2-й день – 5 ч. ложек
3-й день – 6 ч. ложек
4-й день – 7 ч ложек
5-й день – 8 ч. ложек.

Затем перерыв 5 дней, и снова 5 дней пьем. И так повторяем 3 раза, каждый раз готовя новый состав.

На протяжении 8 лет, прошедших после инсульта, муж, как только чувствует, что мускулы лица плохо работают, начинает пить этот состав, и все очень быстро проходит.

В.И. Руденко, Ставропольский край, «ЗОЖ» № 17, 2012 г.

Могу ходить без тросточки

От инсульта знакомый дал такой рецепт.

Купила в аптеке траву **омелы белой** и **софоры японской**, они расфасованы в упаковки по 50 г.

Сырье смешала и залила 0,5 л водки. Настаивала 1 месяц в темном месте, периодически встряхивая. Пила по 2 ч. ложки 2 раза в день. Курс – 20 дней. Затем сделала перерыв 15 дней и лечение повторила.

После двух курсов начала ходить по своему двору. Теперь от остановки автобуса до дома могу пройти без тросточки.

Р.Н. Никандрова, Краснодарский край, «ЗОЖ» № 24, 2014 г.

Отвар шиповника с луковой шелухой

Людям, перенесшим *инсульт,* полезно принимать отвар, в состав которого входит 5 ст. ложек плодов **шиповника** и 1 ст. ложка **луковой** шелухи.

Эту смесь заливаем 0,5 л воды, ставим на огонь, даем закипеть и томим на слабом огне 10 минут. Затем укутываем и держим до остывания в тепле. Пьем этот отвар в течение дня от 0,5 до 1,5 л.

Лечиться таким образом можно недели 3-4 и в этот же период за час до еды и через час после пить отвар хвои с соком половинки лимона.

В.А. Крылов, Ленинградская обл., «ЗОЖ» № 15, 2016 г.

Мой фирменный чай «Елки-палки»

Как-то прочитала заметку о том, что еловый чай помогает при *инсульте*. Дождавшись Нового года, взяла чистый мешок и пошла собирать хвою с выброшенных новогодних елочек. Нарезала веток, дома промыла каждую в проточной воде, просушила на чистой простыне, поставив вокруг горящие церковные свечи, чтобы очистить эти целебные веточки от плохой энергетики. С тех пор пью елкин-палкин чай много лет, не болею, а ведь мне уже 64 года. А рецепт такой:

На трехлитровый чайник беру литровую банку еловой или сосновой хвои с веточками, заливаю кипятком и кипячу 15 минут. Еще добавляю понемногу разных трав: спорыш, листья смородины и малины. Отвар оставить до утра, пусть настоится.

Пейте этот чай, сколько душе угодно, с вареньем, конфетами, медом, сахаром, но обязательно с лимоном. Съедайте по 5-6 зубчиков чеснока в день, кстати, лимон отбивает запах чеснока.

Такой чай *очищает сердечно-сосудистую систему*, выводит радионуклиды, лечит почки, восстанавливает весь организм. Полный курс лечения – 4-5 месяцев.

В.П. Руденко, г. Вологда,
«ЗОЖ» № 24, 2002 г.

Про лавровый лист и топленый жир

Хочу предложить несколько народных рецептов от *паралича (*последствия *инсульта)*, когда парализованы рука и нога.

2/3 стакана измельченного лаврового листа залейте 1 стаканом подсолнечного масла и дайте настояться в темном месте в течение 7-10 дней. Втирайте полученную мазь в парализованные конечности после теплых ванн.
100 граммов топленого жира (смальца) смешайте с 1 ст. ложкой поваренной соли, намажьте обездвиженные конечности, оберните хлопчатобумажной тканью, а затем пленкой.

Делайте такие компрессы на ночь.

В.А. Кривошеева, Ростовская обл.,
«ЗОЖ» № 15, 2008 г.

Растирание для тех, кто перенес инсульт, и не только…

Мелко порезать 1/2 стакана черной редьки, 2-3 сухих горьких красных перца средней величины. Залить 0,5 л спирта (водки или «Тройного» одеколона). Настоять и через 7-9 дней досуха натирать шею, лопатки, локти, колени, стопы, поясницу.

Помогает после *инсульта, при шейном миозите, остеохондрозе*. Можно натираться утром, днем, после бани, но не на ночь, так как средство бодрит.

Л.А. Угланова, г. Уфа,
«ЗОЖ» № 14, 2010 г.

Папа пил горький настой барбариса

Мой папа 5 лет назад перенес *инсульт с левосторонней парализацией*. Сначала его лечили в больнице: уколы, капельницы и

так далее. Но в домашней обстановке, говорят, и стены родные помогают.

Дома он пил настой барбариса.

2 ст. ложки мелко нарезанного корня барбариса положите в термос и залейте 2 стаканами кипятка, ночь настаивайте. С утра этот настой пейте глотками в течение дня. Курс лечения – 21 день, затем сделать перерыв на 21 день и снова повторить лечение.

Корни барбариса продают травники на рынках, они желтоватого цвета и очень горькие на вкус. Поэтому настой получается очень горький, но надо потерпеть, лечение того стоит.

В.Б. Чечкина, Краснодарский край,
«ЗОЖ» № 12, 2009 г.

Пейте свекольный квас банками

Моя знакомая, Лидия Карловна Дубовицкая, уроженка Запорожской области, рассказала, что ее предки, украинцы, заквашивали на зиму для кулинарных надобностей целые бочки буряка (красной свеклы). Хранили их с осени до лета в погребе. Квашеную свеклу и квас хозяйки использовали для борщей, а мужчины применяли его для опохмелки как средство, прекрасно очищающее организм и восстанавливающее силы. Пили прямо в погребе, черпая ковшами из бочек.

Рецепт приготовления свекольного кваса в городских условиях, неоднократно опробованный мной, очень прост: кроме красной свеклы и холодной кипяченой воды, ничего не требуется. Делать удобнее всего в 3-литровых банках.

2 кг красной свеклы очистить, вымыть и порезать на куски размером с крупный грецкий орех, сложить в чистую 3-литровую стеклянную банку — свекла займет примерно всю цилиндрическую часть. Банку залить до самого верха холодной кипяченой водой. Горловину накрыть чистой хлопчатобумажной тканью. Банки хранятся при комнатной температуре. Через 3-4 дня напиток готов.

Образующуюся на поверхности кваса плесень надо осторожно снимать, а квас из банки вычерпывать половником (примерно по 150 мл из каждой банки). После этого в банки доливать такое

же количество холодной кипяченой воды. Через несколько часов квас созреет снова, и его можно снова отливать, добавляя взамен отлитого холодную кипяченую воду, и так два раза в сутки.

Этот процесс может продолжаться непрерывно в течение трех недель. Можно и дольше, но концентрация кваса слабеет, он становится светлее и жиже.

Для одного человека лучше готовить две банки, чтобы иметь утром и вечером по 300 мл кваса. При питье для улучшения вкуса можно добавлять в кружку 1-2 ч. ложки меда. Больше не следует, ибо теряется самобытный вкус кваса.

В литературе сообщается, что благодаря наличию большого количества йода свекла способствует восстановлению памяти у человека, страдающего *атеросклерозом*. Снижая уровень холестерина, она исключительно полезна для людей с высоким риском развития *инфаркта миокарда* и *инсульта*. Свекла также улучшает всасывание кальция и железа из пищи.

И.Н. Галкина, г. Москва,
«ЗОЖ» № 2, 2008 г.

Ходьба вернула меня к жизни

В 43 года от стресса я перенесла *ишемический инсульт* — тромбированная аневризма СМА — слева. Больница, борьба за жизнь, все померкло, пустота. В больнице я сама себе сказала: вырвусь из ада, уйду от ужасной боли. У меня четверо детей, дочки живут отдельно, сыновья-двойняшки вернулись из армии. Все они как могли меня поддерживали, не дали умереть.

Дома я стала ходить пешком кое-как до леса и обратно, это почти километр. Ходила даже в мороз 30-35°С.

Шла, падала, вставала — и вперед, вперед. Так каждое утро 2 месяца ходьбы. Ночами, когда все спали, а я от боли не находила места, до утра сидела, делала массаж руки и ноги, катала ногами скалку.

Муж прибил на стену толстую старую книгу, и я била в нее кулаком, как в боксерскую грушу.

Постепенно моя рука стала отходить, и я поверила, что воля к жизни мне помогла. По дому все сама делаю: стираю, варю, и еще хозяйство. Жизнь прекрасна! Конечно, в руке и ноге постоянное онемение, мучает гипертония.

Мой сказ людям, перенесшим инсульт: боритесь, не лежите, ходите, двигайтесь. Пейте чай с листьями смородины, с лимоном и медом. Ешьте вареную и сырую свеклу в салатах с подсолнечным маслом. От гипертонии мне помогает уссурийский бальзам «Гербамарин-кардио». Там боярышник, мята, мелисса, ромашка, валериана...

Постоянно пью чай с шиповником, исключила всю жирную пищу и, главное, не падаю духом.

Т.Н. Шейкина, Иркутская обл.,
«ЗОЖ» № 3, 2005 г.

Моя зарядка

Делюсь своим опытом по разминке ног и рук после *инсульта*. Лежа, после пробуждения, я минуты 2 настраиваюсь, делаю глубокие вдохи и выдохи. Затем приступаю к упражнениям.

- Ноги вместе, руки в замок за голову, делаю вдох и одновременно поднимаю ноги на 45^0. Потом поднимаю голову и тянусь руками к поднятым ногам. На выдохе руками помогаю себе выдавливать воздух из грудной клетки. Затем для разминки шейных позвонков голову наклоняю то влево, то вправо. Это упражнение делаю сейчас до 100 раз.

Оно сложное, но очень результативное, если двигаться в темпе.

- Другое упражнение начинается так же, но, подняв ноги вместе на 45^0, начинаю круговые движения, вытягивая вверх носки стоп, пятки вперед, распрямляя и коленные суставы. Руки и голова двигаются аналогично первому упражнению. Выполняю 100 раз и более.
- Поднимаю ноги на 90^0, держа голеностоп перпендикулярно голени. Затем делаю вращательные круговые движения стопой наружу и обратно (по 50 раз в каждую сторону), удерживая ноги как можно выше. После каждого упражнения — потряхивание ногами, держа их под углом 45^0.
- Растягивание позвоночника. Тяну руки за голову, носки вперед и поднимаю позвоночник, опираясь на пятки и затылок. Одновременно делаю вдох и задерживаю дыхание. При выдохе опускаюсь на спину, носки тяну к голове, а руки — к носкам ног.

• У меня кровать стоит возле стенки. После этих упражнений я поднимаюсь ногами по стенке, встаю на плечи. Стараюсь держаться в этом положении как можно дольше. В это время руки свободные, и я делаю ими «ленивую гимнастику».

После выполнения упражнений встаю на пластмассовый ножной массажер. Одновременно беру в руки гимнастический резиновый бинт, который заменяет и штангу, и гантели, и лыжные палки. Надо встать ногами на бинт, а руками взяться за концы, и «издевайтесь» над ним и над собой, сколько душе угодно.

В.А. Сенотрусов, Калужская обл.,
«ЗОЖ» № 11, 2006 г.

Чувство меры продлевает жизнь

Мне 75 лет. 30 лет трудовой жизни отдал моему любимому Норильску в Заполярье. Там и авиация, и шахты, и железная дорога, и рудник «Маяк». Я тогда был молодой, здоровый, как бык. Штанга, гири числились моими друзьями. А в 1990 году на материке схлопотал *ишемический инсульт* по своей дурости. И все из-за перегрузок... Всему есть предел. Увы, понял поздно, что все делал сверх меры своих возможностей. Думал, износу не будет.

Чувство меры во всем – вот мудрость жизни. Но мы, русские, во всех своих делах прем как на буфет, не задумываясь о последствиях. После инсульта больница, потом таскал левую ногу волоком, левая рука висела. Левой ногой зацеплюсь за что-нибудь и лечу мешком на родимую землицу. Встаю с огромным трудом. Но я, упрямый Козерог, сказал себе, даже приказал: движение и только движение.

Стал быстро ходить, бегать трусцой, обливаться холодной водой. Утром зарядка, холодная вода, посильная работа, вечером разминка с 2-килограммовыми гантелями и гирей в 1 пуд.

Правда, сила уже не та, на сердечко пока не жалуюсь, делаю все в меру. Например, вчера отжался от пола 25 раз, а сегодня — только 20. Ничуть не огорчился и из кожи не полез, завтра наверстаю.

А. А. Андраханов, Новосибирская обл.,
«ЗОЖ» № 11, 2007 г.

ВОЗРОЖДЕНИЕ ИЗ «ПЕПЛА»

Восстановление после инсульта

«Предупреждение Плюс»: Общеизвестно, что острое нарушение мозгового кровообращения – инсульт приводит к гибели части нервных клеток, с омертвением которых организм утрачивает функции, за какие они отвечали: наступают паралич, потеря памяти, речи, зрения и другие тяжелые последствия для здоровья и жизни. В публикуемом материале речь пойдет о возможностях восстановления нарушенных функций с помощью лечебной физкультуры.

Проверка на прочность

Конечно, возрождение из «пепла» пораженного мозговым ударом человека далеко от волшебных возможностей мифической птицы феникс, хотя для успешного возвращения к жизни применяется весь лечебный комплекс: медикаменты, ЛФК, массаж, логопедотерапия, психо- и физиотерапия, даже робототерапия. Главным принципом реабилитации является активное участие в ней самого больного и его семьи. Пережившему инсульт придется заново осваивать азбучные движения, словно в младенчестве, учиться садиться, вставать, ходить. Одновременно предстоит понять, как держать ложку, каким образом самостоятельно одеваться и завязывать шнурки, умываться и пользоваться ключами или телефоном. Любое движение в парализованной части тела усиливает кровоток, препятствует застою, а заодно восстанавливает мышечную память. Раннее начало восстановления окупается сторицей, потому что в более поздние сроки (после 1-3 лет) сохраняется стойкая утрата мозговых функций, и компенсация происходит гораздо медленнее.

Поэтому процесс реабилитации после ишемического инсульта начинается с погружения в первые месяцы жизни человека. Очень важен положительный настрой и поддержка родных, чтобы человек поверил в успех своего сопротивления инсультным последствиям. Задачи по восстановлению утраченных функций конкретизируются и меняются по мере улучшения состояния здоровья. Болезнь – проверка на прочность и шанс укрепить

свою жизненную силу. А положительные мысли притягивают в нашу жизнь благополучие и здоровье. Мобилизуя целительные силы своего организма, мы сознательно помогаем улучшить здоровье. Нелекарственное лечение инсульта начинается с подготовки к расслаблению мышц и дальнейшим нагрузкам с помощью массажа и навязанных движений.

Надежные дублеры

Соседним клеткам, окружающим пораженный участок мозга, приходится взять на себя утраченные функции, чтобы компенсировать бездействие погибших. Уже в начале острого периода наряду с лекарственной терапией применяется **лечение положением**.

Рука после инсульта может остаться не только слабой, но и согнутой, а нога не только слабой, но и разогнутой. Для лечения положением конечности на 1,5- 2 часа укладывают следующим образом:

лежащему на постели выпрямляют отведенную в сторону руку, ладонь и пальцы прижимают небольшим грузом (например, мешочком с песком). Можно предплечье, ладонь и пальцы зафиксировать бинтом на вырезанной из фанеры лангетке.

Ногу укладывают согнутой в колене, подложив под сустав валик из свернутого в трубку полотенца. Стопа должна упираться в спинку постели или в подставленный упор так, чтобы она находилась по отношению к голени под углом 90°.

Лечение положением в сопровождении массажа (мягкими круговыми движениями от кисти к плечу и от стопы к бедрам — 5-7 минут) препятствует контрактуре в дальнейшем, позволяя вернуть конечностям утраченные функции.

С 3-7-го дня обычно можно приступать к **восстановительной гимнастике** конечностей, которая строго дозируется в каждом конкретном случае врачом или инструктором лечебной физкультуры (ЛФК). Чаще всего рекомендуется проводить тренировку 3-4 раза в день с участием родных, которых обучат правильному выполнению пассивных движений.

В случае *ишемического инсульта* при закупорке мозговых сосудов пассивную гимнастику разрешают на 3-4-й день, а при *кровоизлиянии в мозг* – на 6-7-й день. Если поражен крупный сосуд и неврологический дефицит кровообращения обширен, пассивные движения парализованных конечностей допустимы только через 3 недели.

Но большей частью уже к концу первой недели возможно выполнение **активной гимнастики** самим больным. Инструктор ЛФК разрабатывает индивидуальную программу восстановления движений, которым он обучает пациента, начиная с тех, которые возобновились раньше других. Пациент выполняет «домашнее задание», разрабатывая руку и ногу одновременно с дыхательными упражнениями. (В качестве дыхательного тренажера может быть использован надувной шарик или сомкнутые при вдохе и выдохе губы).

Медленный темп обеспечивает плавность растяжения мышц. Первые движения в суставах должны повторять естественную траекторию – приведение-отведение, сгибание-разгибание, круговые вращения. Кроме того, выполняя упражнение, обязательно мысленно надо отдавать себе команды, как делать то или иное движение.

1. Лежа на спине, для уменьшения спазмов сгибайте и разгибайте руки и, скользя по постели, согнутые в колене ноги.

Таким образом восстанавливают двигательную память. Начиная с 5-6 раз, постепенно увеличивайте количество повторов.

2. Уцепившись за спинку кровати, делают подтягивания, выпрямляя ноги и вытягивая носки. Медленно сгибайте руки, затем расслабьтесь и повторите 6 раз.

3. Лежа на полу с выпрямленными ногами вместе и руками вдоль тела, максимально приподнимайте таз. 4-5 раз.

4. Лежа на спине с руками, вытянутыми вдоль туловища, поднимите выпрямленные ноги кверху и задержитесь на 10-15 секунд. 4-5 раз.

5. Сделав из эластичного бинта (или широкой бельевой веревки) петлю, укрепите самодельный тренажер на верху спинки кровати. Просунув обездвиженные ноги или руки в петлю, можно попытаться сгибать-разгибать, отводить их в стороны.

По 10 раз каждую конечность. Постепенно доведите выполнение до 10-30 минут с 3 перерывами в 3 минуты.

6. Для тренировки глазных мышц смотрите вниз-вверх, влево-вправо и с закрытыми глазами делайте круговые движения в одну и другую сторону. Затем поморгайте 5-7 секунд и выполняйте круговые движения с открытыми глазами. В заключение расслабьте мышцы, поморгав.

7. Осторожно выполняйте медленные повороты головой влево и вправо, при этом фиксируя взгляд перед собой. По 6-8 раз.

Одно из первых упражнений – повороты на бок на постели, а затем и переворот со спины на живот. Большое значение имеет обучение умению сидеть, начиная с 3-5-минутного положения полулежа с подушками за спиной. Через пару дней больному помогают сесть, спустив ноги на скамейку, а спиной плотно опираясь на спинку. Даже простое сидение (постепенно до 10 минут) в этой позиции – хорошее упражнение.

Попутно тренируют ноги, сгибая-разгибая при «шагании» по постели, не отрывая стопы от поверхности кровати. Причем старайтесь, чтобы непослушная конечность выполняла движения симметрично со здоровой. Если поначалу это не удается, тогда подстрахует помощник.

Скажем, поднимая больную руку, нужно повернуть ее вверх ладонью и большим пальцем, поддерживая подопечного за подмышечную область снизу, а другой рукой за запястье сверху.

Сидя, переступайте с носка на пятки, чувствуя напряжение икроножных мышц. Разводя пятки в стороны, соединяйте носки. Положив больную ногу на здоровую, вращайте голеностопным суставом. Затем лежа и сидя поднимайте поочередно ноги и руки, начиная с 5-6 раз. Сидя сводите лопатки вместе. Сидя и стоя (ноги на ширине плеч) можно делать повороты и наклоны в стороны, поднимая противоположную руку над головой. По 4-5 раз.

Очень полезно, стоя и держась рукой за спинку стула (или кровати), делать махи руками и ногами. А затем приступайте в этом же исходном положении к медленным приседаниям с 2-3 попыток и далее доводя до 10 повторов за одно занятие.

Вот еще несколько вариантов упражнений сидя:

- Имитируйте ходьбу в течение 3 минут.
- Сидя на полу, двигайтесь по комнате на ягодицах.
- Сидя с опущенными руками, поднимайте их на вдохе вверх, а затем, обняв одно колено, подтягивайте его на выдохе к груди. По 3 раза каждой ногой.
- Вставайте и садитесь. 10 раз.
- Вытяните вперед руки, сжав кулаки, и разведите их в стороны, стараясь соединить лопатки. 10 раз.

Главный шаг – первый

Освоив позицию сидя, пора приступать к новому этапу – **ходьбе**. Сначала можно привстать, держась за спинку кровати. А обретя уверенность в стоячем положении, пора переминаться с ноги на ногу. Ноги при этом должны быть расставлены на ширину плеч. От покачиваний можно переходить к ходьбе на месте без поддержки помощника и опоры на костыли, палки, ходунки.

Наконец, в программу тренировки включают ходьбу на 5-10 метров с короткими передышками и со страховкой напарника, шагающего рядом. Постепенно дистанцию и темп наращивают, но очень осторожно, не торопясь, от 150-200 м до 500-1000 м в условиях благоприятной погоды. Маршрут пролегает по ровной дорожке без подъемов и спусков и в сопровождении. По 40-50 шагов в минуту и отдыхом на скамейке каждые 5-10 минут. Предел нагрузки – повышение давления на 10-15 мм и учащение пульса – не более 20 ударов в минуту. Потом разнообразьте ходьбу, чередуя 4 обычных шага и 4 шага на носках.

Опустившись на четвереньки, опираясь на коленки согнутых ног и выпрямленные руки, виляют тазом в одну сторону, а «хвостом» – задранными кверху голенями и стопами ног – в противоположную. А прогулки дополняют ходьбой с палками, преимущественно на свежем воздухе. Усложняя дистанцию, позднее включают в тренировку подъемы, в том числе по лестнице. И так – каждый день, не отступая ни на шаг от победы над нездоровьем.

«Ювелирная» работа

Необходимая часть реабилитации – разработка **мелкой моторики рук** с целью ее восстановления. Для этого годится множество упражнений, заставляющих мышцы «вспомнить» о былой подвижности.

Начните с массажа каждого пальца руки, чтобы возобновить жизненно важные движения. Можно барабанить по столу пальцами, широко разводить и сводить их вместе. А можно сжимать и разжимать с силой кулаки, крутить кистями вправо-влево (если надо поначалу, помогая «оживить» лучезапястный сустав здоровой рукой). Годится и перелистывание страниц книг, перебирание сложенных в миску пуговиц. Очень полезно собирать пирамиды и кубики, а из деталей конструктора – игрушечные города.

Попробуйте, поставив разведенные локти на стол, сгибать и разгибать соединенные вместе кисти на себя и от себя. А потом пытайтесь доставать каждым пальцем поочередно до ладони. Прекрасный тренажер – скалка, которую можно катать не только стопой, глядя в телевизор, но и ладошкой по столу. Держа палку в руке, тренируйте лучезапястный сустав, сгибая и разгибая кисть. А потом двумя руками вращайте палку влево-вправо или перебрасывайте из одной руки в другую.

Хорошо бросать и ловить больной рукой мячик (да и другие предметы!) или вращать его, словно ввинчивая или выкручивая лампочку. Надавливать сверху ладонью и отпускать, ослабляя давление, — тоже эффективное занятие.

Не надейтесь, что сразу же достигнете успеха. Двигайтесь к победе мелкими шажочками, по чуть-чуть добавляя нагрузку. И ваше упорство и настойчивость сведут на нет тяжелые последствия инсульта. Как говорится, терпение и труд все перетрут. Восстановление возможно!

Юрий МОРХОВ,
главный врач Центра восстановительной медицины и реабилитации 1-го Московского государственного университета им. И.М.Сеченова, кандидат медицинских наук.

О КОЛИТЕ ТОЛСТОЙ КИШКИ

Воспалительно-дистрофическое заболевание

«Предупреждение Плюс»: Колит – это воспалительно-дистрофическое заболевание толстой кишки. Недуг может поражать всю толстую кишку или частично затрагивать ее отделы.

Колит бывает острым и хроническим. Из основных видов заболевания выделяют паразитарный, токсический, лекарственный, ишемический.

Итак, начнем с *острого колита*.

Чаще всего причина заболевания – *инфекционный фактор*. Возбудителями могут быть различные бактерии, например, сальмонелла, а также некоторые вирусы и болезнетворная флора. Иногда в основе болезни – аллергические реакции, небактериальные отравления, грубые погрешности в питании.

В зависимости от типа воспаления острые колиты бывают:

катаральные, при которых происходит набухание и воспаление слизистой оболочки;

фибринозные, связанные с поражением сосудов с формированием участков некроза толстой кишки;

язвенные, когда на воспаленной кишечной стенке формируются язвы, которые приводят к нарушениям всех функций толстой кишки.

Острый колит протекает, как правило, с вовлечением в патологический процесс тонкой кишки.

Лечение начинается с диеты

Характерная особенность *острого колита* – внезапное начало и быстрое течение заболевания. Больные жалуются на тянущие или спастические боли и вздутия живота, урчание, болезненность по ходу толстой кишки, жидкий стул с примесью слизи, иногда – с кровью. Частота стула составляет от 4-5 до 15-20 раз в сутки. Температура тела может подниматься до 38 °С и выше. В тяжелых случаях – головная боль, рвота, похудение.

Лечение острого колита зависит от тяжести состояния пациента.

В комплексе лечебных мероприятий первостепенное место занимает **диета**.

При **легком течении** заболевания она щадящая, главное, не употреблять пищу и напитки в холодном виде.

В первые два дня ешьте яблоки – по 300 г протертых плодов без кожуры небольшими порциями 5-6 раз в сутки.

При **тяжело текущем** остром колите в первый день рекомендуется

только обильное питье – 7-8 стаканов горячего, крепкого не очень сладкого чая.

На второй день – 7-8 стаканов теплого рисового отвара, отваров шиповника, айвы, черемухи, кисель из черники, красное вино (кагор – 1 ст. ложка 3 раза в день), крепкий чай – все без сухарей.

Если острый колит протекает с неукротимым поносом, который чреват обезвоживанием организма, больному назначают специальный раствор регидрона.

Растворите пакет в 1 л воды и принимайте по четверти стакана каждые 5 минут в течение 3 часов.

Затем пару дней – жидкие, полужидкие, протертые, сваренные на воде или на пару блюда с сухарями из пшеничного хлеба высшего сорта.

Это могут быть:

- супы на обезжиренном слабом мясном или рыбном бульонах с добавлением слизистых отваров круп и протертого мяса, паровых кнелей и фрикаделек, яичных хлопьев;
- паровые или сваренные на воде котлеты, кнели, суфле, фрикадельки из нежирных и нежилистых сортов говядины, телятины, курицы и индейки (без кожи), кролика, рыбы;
- свежеприготовленные пресный протертый творог и паровое суфле из него, 1-2 яйца всмятку или в виде парового омлета;
- протертые каши на воде или обезжиренном бульоне из рисовой, овсяной или гречневой крупы;

- чай, лучше зеленый, отвары, кисели и желе из шиповника, сушеной черники, черной смородины, черемухи, айвы, груши, а также протертые свежие яблоки без кожуры.

Исключаются:

- свежий пшеничный и любой ржаной хлеб, выпечка;
- супы с крупой, овощами, макаронными изделиями, молочные, крепкие и жирные бульоны;
- жирное мясо, мясо куском, колбасы и другие мясные продукты;
- жирная и соленая рыба, икра, консервы;
- цельное молоко и другие молочные продукты, кроме творога;
- яйца вкрутую и яичница;
- пшено, перловая и ячневая крупы, макаронные изделия, бобовые;
- любые овощи и закуски, а также свежие фрукты и ягоды, сухофрукты, компоты, мед, варенье и другие сладости;
- кофе и какао с молоком, газированные и холодные напитки.

Вишня от диареи

Теперь – о медикаментозной терапии ***острого колита.***

Выбор препаратов – строго индивидуальный, зависит от характера воспалительного процесса, состояния кишечной микрофлоры, возраста, сопутствующих хронических заболеваний и общего состояния пациента.

Средства, нормализующие кишечную микрофлору

- хилак форте – в начале лечения по 20 капель 3 раза в день, затем по 40-60 капель 3 раза в день во время или до еды, запивая небольшим количеством воды, курс – 10 дней;
- энтерол – 1-2 капсулы (или пакетики) дважды в день в течение 7-10 дней.

Средства, уменьшающие метеоризм

- метеоспазмил – 1 капсула 2-3 раза в день перед едой, курс – 7-10 дней;
- эспумизан – 2 ч. ложки или 2 капсулы 3-5 раз в день, курс – 10 дней.

Противодиарейные средства

- смекта – 1 пакетик растворите в четверти стакана воды, принимайте 3 раза в день после еды в течение 7 дней;
- имодиум – 4 мг (2 капсулы) внутрь при острой диарее, затем после каждого стула – 1 капсула до 6 раз в сутки.

При *остром колите* кроме обычных анализов врач может назначить эндоскопическое исследование кишечника (*колоноскопию, ректороманоскопию*), *УЗИ органов брюшной полости*, микроскопическое (копрограмму) и бактериологическое исследование кала, а также анализ кала на *дисбактериоз*.

Зеленая аптека

Лекарства дополните средствами из арсенала народной медицины.

При спазмах кишечника

Возьмите 0,5 ст. ложки листьев **мяты перечной** на стакан кипятка, настаивайте в термосе 2 часа. Пейте до еды по 1 ст. ложке 3-5 раз в день. Курс- 3 недели.

Или

Залейте 4 ст. ложки цветков **ромашки** 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе 2 часа. Пейте до еды по трети стакана 3 раза в день. Курс – 30 дней.

При диарее

Хорошо закрепляют ягоды **вишни**.

Залейте 1 ст. ложку плодов стаканом воды, кипятите 20 минут, процедите. Пейте после еды по 0,5 стакана 2-3 раза в день в течение 3 недель.

В старину от поносов спасались настоем внутренней кожицы, выстилающей куриный желудок.

Измельчите половинку высушенной кожицы, снятой с одного желудка, залейте стаканом кипятка, настаивайте час. Пейте по 0,5 стакана 2-3 раза в день, курс – 3 недели.

Другой рецепт.

Возьмите 0,5 стакана сухих **груш** и 3 ст. ложки овсяной крупы. Кипятите 10 минут в 2 стаканах воды, настаивайте час, процедите. Пейте отвар по 0,5 стакана 1-2 раза в день в течение 3 недель.

При запоре пейте свежий сок картофеля – 1 ст. ложка 2-3 раза в день до еды. Курс – 5-7 дней.

При *остром колите* рекомендуется легкое тепло

в виде компрессов на живот (водных, спиртовых, с вазелиновым маслом) или грелок. Держите 30 минут, проводите процедуры 3 раза в день, курс – 10 дней.

Хронический колит

Хронический колит – это воспалительное поражение с дистрофией слизистого, подслизистого и мышечного слоев стенки толстой кишки, которое сопровождается секреторными и моторными нарушениями.

Выделяют катаральный, атрофический, язвенный, эрозивный и смешанный колиты, а также проктит и проктосигмоидит.

Хронический колит развивается примерно у половины пациентов с проблемами органов пищеварения. У женщин заболевание диагностируют в возрасте от 20 до 65 лет, у мужчин – в 40-65 лет.

Течение недуга имеет волнообразный характер с чередованием обострений и ремиссий. Довольно часто сочетается с воспалительными процессами в других органах желудочно-кишечного тракта.

Заболевание возникает на фоне ослабленного иммунитета, дисбактериоза, перенесенного острого колита, нарушений диеты, в том числе при нехватке растительной клетчатки в ежедневном рационе, злоупотребления алкоголем, курения, длительного или беспорядочного приема слабительных и нестероидных препаратов, антибиотиков. Частое применение ректальных свечей и клизм тоже повышает риск развития недуга.

Больной жалуется на *ноющую, тупую боль* в любой части живота, *урчание, метеоризм, ложные позывы к дефекации*. Стул со слизью, прожилками крови бывает 6-7 раз в сутки.

Основной отличительный симптом хронического колита, позволяющий дифференцировать его от других заболеваний желудочно-кишечного тракта, — усиление боли сразу после еды, очистительных клизм, напряжения брюшного пресса и облегчение после стула, отхождения скопившихся газов, приема спазмолитиков.

Хронический колит часто сопровождается *головокружением, общим недомоганием, слабостью, снижением веса, раздражительностью, беспокойством, нарушением сна*.

Выделяют три степени тяжести хронического колита.

При **легкой степени** основные симптомы недуга почти не проявляются, состояние пациента вполне сносное, боль может быть только при пальпации некоторых отделов толстого кишечника.

Для **средней степени** характерно заметное проявление «кишечных» симптомов, появляются урчание, вздутие живота, болезненность в любом отделе кишечника.

Тяжелая степень говорит уже о вовлечении в воспалительный процесс других органов желудочно-кишечного тракта и сопровождается частыми, до 20 раз в сутки, поносами. Боль охватывает весь живот, но наиболее выражена в области пупка.

Осложнения хронического колита – спайки, сужение просвета кишки, перфорация язв или локальный некроз, который может привести к перитониту, кишечные кровотечения.

В комплексном лечении *хронического колита*, как и при острой форме, важную роль играет диета.

В период обострения болезни пациентам назначают **диету № 4а**, в состав которой входят мясо и рыба, приготовленные на пару, белый хлеб, бульоны из нежирного мяса, вареные яйца, отвары из шиповника, зеленый чай, какао на воде. Порции – небольшие, 200-300 г.

По мере снижения воспалительного процесса пациенты переходят на **диету № 4б**, которая предполагает

супы с различными крупами и макаронными изделиями, овощные запеканки, запеченные яблоки, молочные каши, сыр, сливочное масло.

Лекарственная терапия

При *поносе* показаны *вяжущие* и *обволакивающие* средства, которые принимают до еды.

Это, например, висмута нитрат – 0,25 г 3 раза в день, курс – 10 дней или карбонат кальция – 0,3 г 3 раза в день в течение 7-10 дней.

Фитотерапия

Рекомендую *настой коры дуба*.

Залейте 1 ч. ложку измельченного сырья 2 стаканами кипятка, настаивайте 5-6 часов, процедите. Пейте до еды по 0,5 стакана настоя 3-4 раза в день в течение 5-7 дней.

При *проктосигмоидите* показаны **микроклизмы** из настоя **ромашки**:

1 ст. ложка цветков на стакан кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Делайте микроклизму с 50 мл настоя на ночь в течение 7 дней. Процедура снимает очаг воспаления.

При *проктите* используйте вяжущие свечи нео-анузол – утром после стула, курс – 7 дней.

Вздутие живота снимет активированный уголь –

3 таблетки на ночь в течение 10 дней.

Советую также приготовить настой **мяты перечной**.

Залейте 2 ст. ложки травы 2 стаканами кипятка, дайте настояться. Пейте по стакану 3 раза в день за 15 минут до еды в течение 2 недель.

При *диарее* принимайте лоперамид –

1 таблетка после каждого жидкого стула, до 6 таблеток в сутки.

Профилактика хронического колита предусматривает предупреждение раввития острой формы заболевания, сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены.

Анатолий ВАНИН,
кандидат медицинских наук.

ОТ БОЛИ МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ

Ревматоидный артрит

✉ «Весной заболели руки и колени. Сначала использовала аптечные мази и свои настойки. Неожиданно пропал аппетит, похудела на 12 кг. Потом аппетит появился, но стали болеть плечи, локти, запястья, стопы ног. Врач сказал, что у меня ревматоидный артрит, назначил лечение, но лучше не становится. Может, посоветуете, какие лекарства принимать, чтобы избавиться от боли, которая просто не дает мне жить?».

Богданова Нина Михайловна,
Забайкальский край.

Для точного ответа мне не хватает личного осмотра, рентгенографии кистей и стоп, текущих анализов. Они нужны не «для науки» и не для красоты диагноза, а чтобы точнее оценить ваше состояние и не допустить побочных эффектов от тех серьезных препаратов, которыми лечится ревматоидный артрит.

Ревматоидный артрит — хроническое прогрессирующее заболевание. Еще никому не удалось этот недуг вылечить полностью, но привести его к состоянию длительной ремиссии вполне реально.

Боль, увы, неотъемлемый спутник болезни. Надо знать, что основное воздействие на боль оказывают не собственно анальгетики, не кеторолак (кетанов), не терафлекс, не мази и настойки, а так называемые базисные препараты, которые, влияя на механизм развития болезни, уменьшают воспаление и, опосредованно, боль. Сильными противовоспалительными препаратами являются глюкокортикостероиды, в том числе метипред. Ниже я расскажу о них подробнее.

Пожалуй, главными в терапии ревматоидного артрита являются так называемые базисные средства. Базисные – значит основные, только им под силу изменить течение недуга, приостановить его! К ним относятся метотрексат (7,5 мг-25 мг в неделю в таблетках или инъекциях), сульфосалазин (500 мг – 2 г, то есть 4 таблетки в сутки).

Советую начать лечение с метотрексата. Наверное, лучше с инъекций 10-15 мл подкожно или внутримышечно 1 раз в неделю. Эффект от такого рода препаратов сказывается только через 2-3 месяца постоянного применения. У метотрексата в аннотации описано много побочных эффектов, это не безобидное лекарство. Однако, по моему опыту, большинство больных неплохо его переносит, но тем не менее лучше перед началом приема проконсультироваться со специалистом.

Есть железный принцип в медицине — лечение не должно быть тяжелее болезни. Но ревматоидный артрит — уж больно серьезная болезнь! Нелеченная, она ведет к тяжелой инвалидности.

Поэтому это тот случай, когда приходится терпеть некоторые побочные эффекты тех препаратов, которые могут затормозить недуг. Глупо и преступно лечить насморк опасными препаратами, но ревматоидный артрит – необходимо. Только делать это надо под контролем врача, способного отделить просто неприятные реакции, которые можно подавить (например тошнота), от угрожающих здоровью и требующих отмены препарата. Тошнота часто возникает в день инъекции и на следующий день после нее. Это не повод для отмены. Можно пользоваться церукалом, он подешевле, но лучше прибегнуть к ондансетрону (латрану) и принять его заранее в день инъекции. Надо также делать общий анализ крови, следя за тем, нет ли резкого снижения клеток крови, а также биохимический анализ крови, оценивая состояние печени. Но даже высокое разовое повышение ферментов – не повод для отмены метотрексата. Для уменьшения побочных эффектов необходимо в течение недели принимать фолиевую кислоту по 1 мг, но не в день инъекции.

Если не помогут или не подойдут ни метотрексат, ни сульфосалазин, можно прибегнуть к препарату второй очереди, который называется арава (лефлуномид). Лечение лефлуномидом начинают с однократного приема ударной дозы в 100 мг в течение 3 дней. Затем в качестве поддерживающей дозы рекомендуется прием от 10 до 20 мг лефлуномида один раз в день. Терапевтический эффект обычно проявляется несколько раньше – через 4-6 недель и может нарастать в дальнейшем до 4-6 месяцев. Не-

обходим только строгий медицинский контроль с частой сдачей общего и биохимического анализов крови.

Должна сказать, что появились современные и, увы, очень дорогие препараты (цена 1 ампулы – 30-35 тысяч рублей) – инфликсимаб (ремикейд), адалимумаб (хумира), ритуксимаб (мабтера), анакинра (кинерет), абатацепт (оренсия) и многие другие. Эти средства выпускаются только в инъекциях. Их назначают больным с тяжелым течением болезни, не поддающимся другим, выше названным, методам лечения. Они оказывают очень выраженный положительный эффект, вызывая длительные ремиссии, однако они также не безопасны. Хочу отметить, что на практике редко кто покупает их за свои деньги. Сейчас в России все-таки развита система получения квот на высокотехнологичную медицинскую помощь. Да, тут существует целый ряд бюрократических препон, но получить эти препараты по квоте все-таки реально.

Глюкокортикостероиды, о которых упоминала выше, показаны далеко не всем. Чаще их стараются назначать временно. Показания – высокая активность заболевания, которую не удается подавить другими средствами, и развитие так называемых внесуставных (системных) проявлений. Это решает исключительно лечащий врач в каждом конкретном случае, поэтому специально заострять внимание на них не буду. Просто надо знать, что существует и такой вариант лечения.

Еще один элемент борьбы с недугом – bridge-терапия, от английского «мостик»: больному как-то надо пережить те 2-3 месяца, пока не начнут действовать метотрексат или подобные базисные препараты. Тут тоже подключают кортикостероиды. Рекомендуемая доза преднизолона – чаще всего не более 10 мг (2 таблетки в сутки). Безопаснее всего – метипред, те же 2 таблетки в сутки. Принимать однократно, в период с 2 часов ночи (если поздно ложитесь) до 10 ч утра, не позже! В этот период препарат действует эффективнее всего! А вот когда метотрексат или иные базисные препараты начнут действовать и боль утихнет, кортикостероиды надо постараться отменить.

Эффективно внутрисуставное введение кортикостероидов в наиболее пораженные суставы, например, дипроспана, кеналога, депо-медрола. Но чаще двух раз в год в один и тот же сустав их вводить нежелательно! При более частых введениях отрица-

тельные свойства преобладают над положительными: суставной хрящ начинает активно разрушаться.

Есть также группа препаратов, которые называются нестероидные противовоспалительные средства. Они не влияют на течение болезни, но помогают снять боль, позволяя пережить очередной день. Эффективным является вольтарен (диклофенак) – 150 мг в сутки. Намного безопаснее для желудка препараты целекоксиб (целебрекс) – 200-400 мг в сутки 1 раз в день и мелоксикам (мовалис, мелокс, артрозан) – по 15 мг в сутки 1 раз в день. Они почти никогда самостоятельно не снимают боль полностью, тем не менее тот или иной препарат в качестве дополнения к базисной терапии больные вынуждены принимать практически постоянно.

Из местной терапии одним из вспомогательных (и только!) средств является диметилсульфоксид (димексид), который обладает противовоспалительной и анальгетической активностью, а также оказывает антифиброзное действие и «переносит» другие лекарственные средства внутрь сустава. Для аппликаций используется 50%-й раствор (1:1 с водой, а для кожи лица и других высокочувствительных участков кожного покрова — 10-30%-й). Курс – 10-15 процедур 1 раз в день по 30 минут, не более! Иначе сожжете кожу! Салфетки, смоченные в растворе, накладывают на пораженное место, накрывают полиэтиленовой пленкой, а сверху — хлопчатобумажной или льняной тканью. Под эту салфетку можно положить слой любой желаемой мази (вольтарен-гель, хондроксид, траумель С). Мази в этом случае будут действовать намного эффективнее.

Другой вариант – развести димексид 1:1 не водой, а лекарством (например, тот же вольтарен, гидрокортизон в ампулах, да хоть тот же анальгин!) Курс лечения — 10-15 процедур ежедневно.

Учитывая возможность индивидуальной непереносимости препарата, рекомендую провести предварительную лекарственную пробу. Для этого димексид при помощи смоченного в нем ватного тампона наносят на кожу. Появление резкого покраснения и зуда свидетельствует о повышенной чувствительности. Тогда его применять нельзя.

Как видите, средств борьбы с ревматоидным артритом немало. Надо только грамотно их применять и, еще раз подчеркну, обязательно под контролем врача.

Александра ПОСКРЁБЫШЕВА,
доцент, кандидат медицинских наук.

О БОЛЕЗНИ РАССКАЖЕТ ПОХОДКА

Коксартроз

Если вы встретите на улице прихрамывающего человека преклонного или среднего возраста, опирающегося на палочку или трость, скорее всего, у него коксартроз, или артроз тазобедренного сустава, – довольно распространенное заболевание, которое сильно снижает качество жизни и зачастую приводит к инвалидности. Что это за болезнь, каковы причины ее развития и современные методы лечения, корреспонденту «Предупреждения Плюс» Оксане Дубовой рассказал заведующий кафедрой травматологии и ортопедии 1-го МГМУ им. Сеченова Алексей Владимирович ЛЫЧАГИН.

Алексей ЛЫЧАГИН: Кости тазобедренного сустава покрыты слоем упругого хряща и суставной жидкости, которая питает и защищает его. Такой механизм обеспечивает мягкое скольжение костей относительно друг друга, помогает в распределении нагрузки при ходьбе.

При развитии артроза тазобедренного сустава уменьшается количество суставной жидкости, и она перестает должным образом «смазывать» сустав. В результате хрящ истончается, кости сустава обнажаются, давление на них увеличивается, и они начинают деформироваться.

Коксартроз разделяют на два типа:

- Первичный: причина возникновения неизвестна. На его долю приходится примерно 40% случаев заболевания.
- Вторичный: часто проявляется как следствие других заболеваний, таких как:
  - Дисплазия (врожденный вывих) тазобедренного сустава.
  - Асептический некроз головки бедренной кости.
  - Артрит (воспаление) тазобедренного сустава.
  - Наследственная предрасположенность.
  - Травмы (например, вывих бедра, перелом таза или шейки бедра).
  - Болезнь Пертеса.
  - Сколиоз, кифоз, плоскостопие.

Болеют коксартрозом не только пожилые, но и люди среднего возраста, причем как мужчины, так и женщины старше 40 лет. Часто им страдают люди с избыточной массой тела, те, кто ведет малоподвижный образ жизни. Болезнь может поражать как один, так и оба тазобедренных сустава.

Выделяют 3 (а иногда и 4) стадии развития болезни:

1-я стадия характеризуется болью в области бедра, которая появляется при движении и проходит после отдыха. На этой стадии развития болезни человек обычно ходит свободно, походка не меняется.

2-я стадия: боль усиливается и ощущается даже в состоянии покоя, может отдавать в область паха или колена. Человек начинает хромать.

3-я стадия: боль приобретает постоянный характер, не проходит даже ночью. Больному трудно ходить, приходится опираться на палочку или трость.

Если вы чувствуете боль или хруст в бедре, вам тяжело ходить или подниматься с кровати, немедленно обратитесь к травматологу-ортопеду.

«ПР+»: Можно ли вылечить коксартроз, не прибегая к оперативному вмешательству, и если да, то какие препараты наиболее эффективны?

А.Л.: При 1-й и 2-й стадиях заболевания, когда изменения в тазобедренном суставе еще не столь велики, проводится консервативное лечение. Основная задача – восстановить хрящевую ткань, снять боль, воспаление и отечность в больном суставе, расслабить мышцы и улучшить кровообращение.

Для этого назначаются:

- **Хондропротекторы** – структум, дона, артра, румалон, артепарон, глюкозамин, глюкозамин-хондроитиновый комплекс. Действие этих препаратов направлено на восстановление структуры разрушенного хряща. Регулярное применение хондропротекторов способно остановить развитие коксартроза на ранних стадиях. Противопоказаниями к их применению являются беременность, аллергия и воспаление суставов.

- **Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП)** – диклофенак, ибупрофен, пироксикам, индометацин, кетопрофен, мовалис, которые снимают боль, воспаление и отеки. Минус данной группы препаратов – быстрое привыкание (хрящевая ткань перестает самостоятельно регенерировать), а также ряд побочных эффектов, негативно воздействующих на внутренние органы. Поэтому их назначают лишь при острой стадии воспалительного процесса. Как правило, нестероидные противовоспалительные средства рекомендуют принимать в комбинации с препаратами гастропротекторного ряда (для защиты слизистой оболочки желудка).
- **Сосудорасширяющие препараты** – никошпан, цинарезин, трентал, теоникол, которые снимают боль, убирая спазм гладкой мускулатуры сосудов, расширяя их просвет и тем самым обеспечивая улучшение кровообращения.
- **Миорелаксанты** – сирдалул, мидокалм, используют для снятия болезненного спазма мышц и улучшения кровообращения. Препараты данной группы стоит принимать с особой осторожностью, так как они воздействуют на нервную систему и могут вызвать такие побочные эффекты, как головокружение, тошнота, заторможенность сознания.
- **Глюкокортикостероиды** (инъекционно) – мителпред, кеналог, гидрокортизон. Применяются при выраженном воспалении в тазобедренном суставе. Однако их рекомендуется делать не чаще чем раз в две недели и не больше чем по три укола в один сустав.
- **Препараты гиалуроновой кислоты** – гиалган фидия, суплазин, ферматрон, синокром, назначаются для снятия боли и улучшения подвижности. При применении возможна аллергическая реакция, поэтому принимать их следует только под контролем врача.

При 3-й стадии коксартроза, когда функциональные возможности сустава полностью нарушены, самым эффективным методом лечения является эндопротезирование – замена сустава на искусственный. Зачастую это единственная возможность вернуть человеку способность ходить. Современные технологии позволяют пациентам после такой операции вести активный образ

жизни и заниматься спортом. В среднем эндопротез тазобедренного сустава служит более 20 лет, после чего, при необходимости, производится его замена.

«ПР+»: Помимо лекарственных препаратов что еще может помочь в борьбе с коксартрозом?

А.Л.: В совокупном лечении коксартроза применяются физиотерапия, массаж, мануальная терапия. Особое внимание следует уделить лечебной физкультуре, но очень важно делать «правильные» упражнения.

Физические упражнения при коксартрозе направлены на снижение боли, расслабление и укрепление мышц, улучшение кровоснабжения тканей. Приведу примерный комплекс упражнений.

Исходное положение: лежа на спине.

- Прижимаем подколенные ямки к подстилке, напрягаем ягодицы, вытягиваем носки от себя и на себя: задерживаемся в каждом положении на минуту.
- Разводим ноги немного в стороны. Поворачиваем одну ногу влево-вправо: сначала поочередно, затем двумя ногами одновременно.
- Поднимаем одну ногу над полом на 10 см. Тянем носок на себя и «замираем».
- Максимально сгибаем ногу и притягиваем колено к груди.
- Левую ногу сгибаем и заводим стопу под колено правой. Правой рукой тянем колено левой к полу. Затем меняем ноги.
- Ноги сгибаем в коленях, бедра разводим максимально широко в стороны. Поочередно стараемся прижать колени к полу.
- Поднимаем ногу на 10 см над полом. От бедра максимально отводим в сторону, а затем крестом переносим над другой ногой.
- Сгибаем больную ногу в колене и, не отрывая стопы от пола, стараемся выполнить вращательные движения.
- Поднимаем ноги перпендикулярно полу. Разводим и сводим от бедра.

Исходное положение: лежа на животе.

- Поднимаем ногу от бедра вверх на небольшую высоту, стараясь удержать до 5 секунд.
- Сгибаем и разгибаем ногу в колене пяткой к ягодице.

Исходное положение: стоя в упоре на коленях.

- Отрываем одну ногу от пола и резко выбрасываем ее назад, будто хотим кого-то лягнуть. Затем выполняем другой ногой.
- Поднимаем ногу вверх, сгибаем и разгибаем ее. То же самое делаем другой ногой.
- Ноги сводим вместе, стопы разворачиваем наружу, а пятки прижимаем друг к другу. Стараемся присесть к пяткам.

«ПР+»: А что вы можете сказать по поводу мазей, примочек, компрессов?

А.Л.: Такая терапия не является основополагающей в лечении коксартроза, так как вероятность того, что все необходимые вещества проникнут через кожу, жировой слой и мышцы, очень мала. Однако сам процесс втирания можно отнести к положительным факторам, поскольку при этом усиливается кровообращение в пораженной области.

«ПР+»: Важно ли соблюдать диету?

А.Л.: Диета при коксартрозе необходима для коррекции лишнего веса, поскольку уменьшение массы тела снижает нагрузку на тазобедренные суставы. Старайтесь есть больше молочных продуктов, рыбы, нежирного мяса, фасоли, гречневой каши; включать в рацион холодец, желе и другие продукты с желатином. Пить желательно не менее 1,5 л воды в день.

Ну, а в целом профилактика этой болезни довольно проста: больше ходите пешком и занимайтесь физкультурой, однако не перегружайте суставы чрезмерными физическими нагрузками, главное – регулярность и чувство меры.

«СЕКРЕТНОЕ» ОРУЖИЕ

Инсульт

Само по себе слово «инсульт», означающее «удар», уже говорит о внезапности возникновения данного состояния. Так чаще всего и бывает, но есть и свои нюансы. Например, когда речь идет о геморрагическом инсульте, тогда – да, внезапное начало. Что называется, гром среди ясного неба! А вот при самом частом варианте инсульта – ишемическом – симптоматика может развиваться постепенно, нарастая во времени, переходя от одного состояния к другому, более тяжелому. Такое течение заболевания даже получило специфическое название – ступенчатый, или скачкообразный, инсульт. Учитывая то, что инсульт является второй по частоте после инфаркта миокарда причиной смерти во всем мире и что в остром периоде погибает не менее трети (!) всех больных, при малейшем подозрении на эту сосудистую катастрофу немедленно вызывайте врача!

Существует правило для проверки, оправданны ваши подозрения или нет. Оно называется «УДАР» (легко запомнить: инсульт – это удар).

У – улыбка.

Д – движение.

А – артикуляция.

Р – решение.

«Улыбка». Попросите больного улыбнуться. При инсульте улыбка получится несимметричная, будет отставать один из уголков рта.

«Движение». Попросите больного поднять одновременно обе руки. Если инсульт, то одна отстает или вовсе не поднимается.

«Артикуляция». Попросите больного произнести простую фразу. При инсульте речь будет звучать невнятно, заторможенно.

«Решение». Если на основании первых трех признаков (даже одного, любого из них) вы заподозрили у больного инсульт, нужно немедленно вызвать «скорую». Очень важно, чтобы приехала специализированная бригада.

Цели, задачи и принципы фитотерапии

К лечению травами можно приступать после того, когда больной выписался из стационара. И тут нам нужно будет решать две основные задачи:

- максимально восстановить нарушенные функции мозга;
- профилактировать возникновение повторного инсульта.

По большому счету, принципы, по которым будут выбираться травы, в первом и втором случаях совпадают. И ключевых моментов здесь два – атеросклероз сосудов головного мозга и артериальная гипертензия. Помимо того, нужно бороться с повышенным тромбообразованием, улучшать текучесть крови, укреплять мозговые капилляры, ликвидировать их спазм, нормализовать сердечный ритм.

Определенное, но не главное значение имеют *мочегонные* растения, выполняющие двойную функцию: в ранние сроки после инсульта тормозят развитие отека мозга и усиливают эффект трав, нормализующих давление.

Особую группу представляют растения с так называемым *ноотропным* эффектом. Именно они отвечают за восстановление работоспособности и оздоровление нервных клеток.

Растения, снижающие артериальное давление

В первую очередь это **арника** (цветки), **барбарис** (лист, корень, луб), **боярышник** кроваво-красный (цветки с листом), **багульник** (побеги), **омела** (целое растение), **пастушья сумка** (трава), **сушеница топяная** (трава), **чистец буквицецветный** (трава).

Наиболее известным является **боярышник**. Экспериментально установлено, что содержащиеся в боярышнике урсоловая и олеановая кислоты *усиливают кровообращение в сосудах сердца и головного мозга, понижают артериальное давление*. Препараты боярышника (настой, настойка) *уменьшают возбудимость центральной нервной системы* и *сердечной мышцы, способствуют улучшению сократимости сердечной мышцы, улучшают коронарное* и *мозговое кровообращение, снимают тахикардию* и *аритмию, устраняют тягостное ощущение в области сердца,* а также *головокружение*.

Экспериментально доказано, что извлечения из цветков и листьев боярышника эффективнее препаратов, полученных из плодов.

При *гипертонии* следует принимать жидкий экстракт боярышника кроваво-красного: по 30 капель 3 раза в день в течение 25-30 дней.

Сосудистые (вазоактивные) растения

Одно из главных растительных средств для *улучшения микроциркуляции в головном мозге* – **барвинок малый** – содержит в качестве основного действующего начала алкалоид винкамин.

Важной особенностью препаратов барвинка является то, что они не оказывают существенного влияния на сосуды за пределами головного мозга. Невропатологи рекомендуют применять препараты барвинка как при *начальных*, так и при *выраженных формах цереброваскулярной недостаточности, транзиторной ишемии головного мозга*, всех формах и стадиях *инсульта* (за исключением острой фазы геморрагического инсульта).

1 ст. ложку измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, охладить, процедить, отжать использованное сырье и слить в полученный отвар. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Внимание: больным, перенесшим инсульт, противопоказаны растения, содержащие ксантиновые алкалоиды – кофеин, теофиллин и теобромин, из-за их способности усиливать спазм сосудов головного мозга, как, кстати, и алкалоид из другой группы – никотин.

Растения, содержащие ксантиновые алкалоиды:

кофе, кола, камелия китайская (чай), **какао-бобы, падуб парагвайский** (мате), **пауллиния** (гуарана), **стеркулия платанолистная.**

Растения, снижающие уровень холестерина

Главная причина трех четвертей всех инсультов – кислородное голодание мозга, возникающее из-за атеросклеротического по-

ражения его сосудов. Атеросклероз – заболевание с очень сложным патогенезом. Здесь и микротравматизация внутренней выстилки сосудов, и тромбообразование, и повышенное содержание в крови липопротеидов низкой и очень низкой плотности, служащих основным «строительным материалом» для бляшки. Поэтому лечение атеросклероза включает в себя воздействие на все эти механизмы.

Снизить уровень холестерина можно, исключив из рациона все продукты, содержащие большое количество животных жиров: сливочное масло, жирные сорта молока, сыра, сметану, свинину, колбасы, заменив их на растительную пищу. При этом можно вводить в лечебную схему растения, тормозящие всасывание холестерина в кишечнике.

Второй путь снижения уровня холестерина в крови – угнетение его синтеза в организме, повышение его утилизации и выведения.

Травы, *тормозящие всасывание холестерина*.

Айва (семена), **аралия высокая** (корни), **арника горная** (цветки), **амми зубная** (плоды), **вяз граболистный** (кора), **калина обыкновенная** (кора, плоды, листья), **кровохлебка лекарственная** (корневище и корни), **лопух большой** (корни), **малина обыкновенная** (плоды), **мать-и-мачеха** (листья), **облепиха крушиновидная** (плоды и листья), **овес посевной** (трава), **одуванчик лекарственный** (корни), **ольха черная** (соплодия), **орех грецкий** (зрелые плоды), **ромашка аптечная** (цветки), **сушеница топяная** (трава), **чеснок посевной** (луковица), **синюха голубая** (корневище с корнями).

Травы, *угнетающие синтез холестерина и триглицеридов, повышающие их утилизацию*.

Женьшень (корни, листья), **элеутерококк колючий** (корни), **заманиха высокая** (корневище с корнями), **лимонник китайский** (плоды, семена), **манжетка обыкновенная** (трава), **чага** (сухой гриб), **астрагал шерстистоцветковый** (трава, корни), **вереск обыкновенный** (трава), **подорожник большой** (листья), **репешок аптечный** (трава), **якорцы стелющиеся** (трава, корни), **аралия высокая** (корни), **боярышник** (листья), **брусника** (плоды, свежие листья), **грыжник голый** (трава), **заманиха высокая** (корни), **звездчатка средняя** (трава), **зверобой продырявленный** (трава), **истод обыкновенный** (корни), **каштан конский** (листья, цветки, плоды), **мыльнянка лекарственная** (корневище с корнями), **омела белая** (листья), **почечный чай** (побеги), **толокнянка обыкновенная** (лист), **родиола розовая** (корневище с корнями), **левзея сафлоровидная** (корневище с корнями).

Травы, *ускоряющие метаболизм и выведение холестерина и триглицеридов*.

Золототысячник малый (трава), **лабазник вязолистный** (семена), **лещина обыкновенная** (плоды), **облепиха крушиновидная** (масло), **подсолнечник однолетний** (масло), **укроп однолетний** (семена), **фенхель обыкновенный** (семена), **шиповник** (плоды).

Поделюсь своим любимым и доступным рецептом:

в течение 1 месяца пить отвар цветков календулы (трижды в день до еды), и холестерин снижается до нормальных величин. Способ неоднократно проверен на практике, не имеет побочных реакций. С этой же целью может применяться спиртовая настойка цветков календулы – по 35 капель трижды в день до еды.

Антикоагулянты

Теперь что касается растений, *понижающих свертывающую активность* крови, – антикоагулянтов. Классическим примером является **донник** лекарственный (желтый), хотя белый по своим свойствам ничем не отличается от него.

1 ст. ложку травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Применять по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Траву донника и шишки хмеля (по 1 ч. ложке каждого) залить 250 мл воды, кипятить 5 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой при *головной боли*.

Растения-ноотропы

Применение этой группы растений необходимо для восстановления больного после перенесенного инсульта и для профилактики недуга.

В неврологической практике традиционно лидируют препараты **барвинка и гинкго двудольного,** а также **родиола розовая, левзея сафлоровидная, лимонник китайский, лабазник вязолистный, шлемник байкальский, астрагал, копеечник.**

Хотелось бы к списку ноотропов добавить еще несколько растений, неплохо зарекомендовавших себя в реальной работе с больными.

Полынь обыкновенная (чернобыльник) *улучшает функцию нервных клеток ЦНС.*

1 ст. ложку измельченной травы на 0,5 л кипятка, настаивать 2-3 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

Дербенник иволистный (плакун-трава) издревле используется в качестве ноотропа в народной практике, особенно у детей. Обладает *противосудорожным* и *успокаивающим* эффектами.

15-20 г сухой травы на 0,5 л кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1/4-1/3 стакана за 15-20 минут до еды 3 раза в день при *головной боли*.

Очиток большой (молодило, заячья капуста, скрипун) незаменим при болезни Альцгеймера. Недаром же его называют молодило!

1 ст. ложку свежих листьев растения настоять 4 часа в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день.

Подмаренник настоящий (медовик, сывороточная трава).

2 ч. ложки сухой травы с цветками на 1 стакан кипятка, настаивать 2-3 часа в плотно закрытой посуде, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды при *атеросклерозе*.

20 г измельченных сухих корней на 500 мл кипятка, настаивать 6-8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день при *стенокардии* и *инсульте*.

Гинкго билоба.

Сухие листья заливают 40%-м спиртом или водкой (1:10). Настаивают 2 недели в темном месте, процеживают и принимают по 10-20 капель 3 раза в день курсами по 1 месяцу с небольшими перерывами.

Высший пилотаж

Большие адаптогены: женьшень, элеутерококк, родиола розовая, аралия, лимонник возбуждают ЦНС, вследствие чего у многих расстраивается сон, повышается артериальное давление. Понятно, что ни первое, ни второе совершенно ни к чему больному инсультом. С другой стороны, адаптогены – одни из лучших растительных ноотропов. Высший пилотаж тут заключается в том, чтобы правильно и безболезненно подобрать дозу растения.

Начинать лечение адаптогенами надо с одной (!) капельки (чаще всего применяется спиртовая настойка), постепенно увеличивая дозу под контролем АД и пульса, учитывая состояние больного, чтобы выйти на минимальные действующие дозы.

По опыту скажу, что они, как правило, существенно меньше указанных в справочнике. Чаще всего это 10-12 капель 3 раза в день. И тут уж никакой бессонницы и подскоков АД не будет.

Есть и еще одно, совсем уж «секретное» оружие в борьбе с постинсультной недостаточностью головного мозга. Я имею в виду препараты **аконита**. Многим это растение известно как народное средство лечения рака. Однако это величайшее лекарство, которое восточная медицина рекомендует при любых формах недостаточности жизненной энергии. Препараты аконита не только возрождают жизненную энергию, но и заставляют ее двигаться по каналам (меридианам). В традиционной китайской медицине их применяют для лечения гипотиреоза, недостаточности надпочечников, импотенции и бесплодия. Одним словом, везде, где есть «гипо», то есть «мало», недостаток Чи и Ян, рекомендован аконит.

Каштан конский

А инсульт, вернее, его последствия – и есть не что иное, как недостаточность головного мозга. В настоящее время китайскими медиками накоплен немалый экспериментальный и клинический опыт применения препаратов аконита для лечения и профилактики стенокардии и инфаркта миокарда. А инсульт, как известно, в большинстве случаев представляет собой инфаркт мозга.

Стратегия и тактика лечения

Стратегия состоит в том, чтобы проводить долговременное, то есть пожизненное лечение. Этого требует суть заболевания, состоящая в нарушении кровообращения мозга из-за атеросклеротических бляшек. Только путем постоянного приема трав, снижающих уровень холестерина и нормализующих артериальное давление, можно уберечь больного от повторного и от усугубления симптоматики уже состоявшегося инсульта.

Тактика предусматривает лечение сборами трав, включающими в себя по 1-2 из каждой группы. Обычно сбор содержит 4-8 растений, который назначают на 1,5-2 месяца. После сделать замену трав и короткий перерыв в приеме – не более 7 дней.

К сборам трав, которые готовятся в виде отваров и настоев (водные вытяжки), добавляют спиртовые настойки адаптогенов. Разумеется, со всеми предосторожностями, о которых говорилось выше.

Вариант лечебной схемы больного ишемическим инсультом

Барвинок малый (трава) – 3 части, **полынь обыкновенная** (трава) – 2 части, **донник лекарственный** (трава), **бессмертник песчаный** (соцветия), **календула лекарственная** (цветки) – по 1 части.

1 ст. ложку с горкой сбора засыпать в стеклянную кружку объемом 250-300 мл и залить стаканом (200 мл) кипятка. Поставить эту кружку на водяную баню и закрыть крышкой.

Водяная баня представляет собой обычную кастрюлю, в которую налито воды примерно до половины. Вода должна кипеть.

Кружка выдерживается на бане 15 минут. После чего отвар отстаивается вне бани в течение получаса, процеживается через 4-5 слоев марли и доводится до 200 мл кипяченой водой.

В приготовленный отвар, пока он горячий (лучше сразу после бани, до отстаивания) добавить 10%-ю настойку родиолы розовой. На каждые 200 мл отвара добавляют суточную дозу родиолы. То есть подобранная разовая доза, умноженная на три.

Отвар сбора трав с добавленной в него настойкой родиолы принимают три раза в день за 30 минут до еды по 1/3 стакана (примерно 70 мл).

Андрей АЛЕФИРОВ, врач высшей категории, ученый секретарь секции фитотерапии СПб научного общества терапевтов им. С.П. Боткина. Фото Андрея Цицилина.

БОГАТСТВО НЕ ТОЛЬКО В ДЕНЬГАХ

Можно ли жить и не уставать?

Мы устаем. Мы привыкли к этому и думаем, что иначе нельзя. Нам трудно, но мы считаем это нормой. «А кому сейчас легко?» – думаем мы. Мы уже смирились с тем, что всегда просыпаемся с головной болью, и предстоящий день нас совсем не радует. Мы с самого утра понимаем, что ничего не успели, ни к чему не подготовились, начальник будет ругаться, а как бы хотелось провести день приятно и спокойно! Но это только мечты. Однако постоянная усталость – не такая уж безобидная вещь, как кажется на первый взгляд. Она постепенно разрушает нас изнутри, делает жизнь тяжелым грузом. А от груза, как известно, хочется избавиться. А потом мы удивляемся: откуда у нас, еще молодых, столько болезней? Болезней, которые обычно характерны для стариков!

Вот несколько примеров. Молодая, здоровая, цветущая девушка окончила школу. Ей бы радовать мир своей красотой и энергией! Но она поступила в технический вуз, который ей явно не по силам. Через некоторое время она стала бледной, замученной. Она в этом вузе каждый день надрывается. Зачем она туда пошла? Уже ясно, что она никогда не будет великой ученой и какого-либо успеха в инженерных делах не достигнет. Более того: с такой профессией ее жизнь пройдет тяжело и безрадостно. Но родители заставили ее в этот вуз поступить, потому что это престижно! Для них главное – не счастье дочери, а то, что скажут люди.

А недавно я спросила у женщины сорока лет, о чем она сейчас мечтает. Ответ меня удивил: «Поскорее выйти на пенсию!» А сколько молодых мужчин умирает от внезапной остановки сердца или от обычного гриппа только потому, что перегрузили себя!

Усталость – это эпидемия, это наше проклятье! Но обидно то, что люди сами выбирают себе такой жизненный путь, по своей воле становятся рабами в свободном обществе!

Что же нас заставляет отдать себя в рабство, вместо того чтобы наслаждаться своей единственной жизнью? Причин несколько.

1. Престиж

Сейчас в любом учебнике психологии написано, что у человека есть престижные потребности. Он хочет делать то, что в настоящее время модно, то, что делает его в глазах людей благополучным и преуспевающим. Ради этого часто приходится идти на жертвы: отказываться от собственных интересов и желаний и неизбежно уставать! В погоне за престижем еще присутствует элемент зависти. Почему кто-то продвигается по служебной лестнице быстрее и зарабатывает больше? Но дело в том, что у всех разные способности, выносливость, интересы. Кому-то приятно и легко заниматься престижным делом, и он добивается в нем успехов, а кому-то это вообще не подходит. Чтобы не уставать, выбирайте деятельность, которая удобна и приятна именно вам! Тогда жизнь будет насыщенной и интересной.

2. Воспитание

Когда моей дочери было четыре года, родители ее сверстников упрекали меня: «У вас ребенок недогружен!» – «Это как?» – не понимала я. «Мало кружков! – отвечали они. – Кружками, занятиями, секциями надо занять все свободное время!» В общем, не успев родить ребенка, родители уже запрягли его и отправили в пожизненную гонку за престижем. Ребенок сам еще не понимал, зачем ему это нужно, но ему уже внушили, что быть вечно уставшим – это правильно. Эта установка может остаться у него на всю жизнь. «Хорошо там, где трудно!» – внушают родители. А значит, усталость, усталость и снова усталость.

3. Жадность

Когда есть дополнительная возможность заработать, людям очень тяжело от нее отказаться. В результате они набирают себе столько обязанностей, что не остается времени даже на еду и сон.

Да, иметь деньги престижно, на них можно купить престижные вещи, чтобы все завидовали. А как же жизнь? Я начала задумываться об этом давно, когда работала в банке. Деньги у меня были. Но существовала одна проблема: «Деньги есть, но некогда на них жить». Вот если бы у человека было две жизни: в первую он зарабатывал бы деньги, а во вторую тратил, тогда в этом еще был бы какой-то смысл. А иначе – никакого.

Вспомнилась история одной женщины, которая очень много работала, не имея даже возможности завести семью. Она купила себе большой красивый дом, но ей некогда было в нем жить: она уходила на работу очень рано, а возвращалась поздно. В результате в ее доме жила домработница.

4. Тревожность

«Такую работу вы больше не найдете!» – так говорят каждому сотруднику, который хочет уволиться. Большинству людей кажется, что их работа уникальная, единственная на свете. Но это иллюзия. Если тяжело и плохо, то надо работу менять. Не бойтесь искать лучший вариант, экспериментировать. Тогда жизнь будет интересной!

Заключение

Нагрузка у человека должна быть оптимальной, нельзя лениться, но и не надо перегружать себя. Человек должен просыпаться утром и радоваться, что новый день настал. День, полный приятных событий, встреч и интересных дел. Ведь богатство не только в деньгах, но и в самой жизни! Удовольствие от прожитого дня – это тоже богатство. Нельзя жизнь отрабатывать, как тяжелую повинность. Надо просто жить, учитывая свои особенности и интересы, исполняя свои желания и радуя других людей.

Юлия ДЖУММ,
психолог.

ВЕЛИКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИ НИЗКИХ СПОСОБНОСТЯХ

Естественный отбор был и будет

Прочитала статью психолога Ю. Джумм «Тревоги выпускников» в моем любимом журнале «Предупреждение Плюс» № 6 за 2017 год и решила написать о наболевшем, тем более что я бывший педагог с 42-летним стажем работы в школе. Ветеран педагогического труда, отличник народного образования.

С автором статьи я во многом не согласна.

Согласна с тем, что родители выпускников ныне как взбесились – только высшее образование, только оно, любой ценой. А способно ли их чадо «грызть гранит наук»? Неужели в институтах так легко учиться? Учеба – это великий и долгий путь, и не всем дано одолеть его и получить квалификацию настоящего специалиста.

Но как же? Вбухано столько денег в репетиторов! Да у меня единственный ребенок, неужели я позволю ему встать к станку или класть кирпичи? Да мою девочку ни один приличный парень замуж не возьмет без высшего образования... Вот такое уродство мышления. Что уж говорить о богатеньких, родители которых за все заплатят: за учебу, за зачеты и экзамены...

Что имеем в итоге? В 12 раз больше юристов, чем требуется стране, в 10 раз больше экономистов. Опомнились сейчас. Стране нужны квалифицированные рабочие руки, а многие ПТУ позакрывали, как и училища, и техникумы, за ненадобностью.

Знаете, в советские времена тоже был спрос на рабочие профессии. Висели плакаты: требуются шахтеры и горняки, монтажники и моряки, фрезеровщики и слесари, металлурги и строители... Академики не требовались. Учителю было сложно устроиться в городе, если не желал ехать в глухомань.

А вот нянечки, санитарки, уборщицы требовались и тогда, и теперь. Им всегда очень мало платили в отличие от Дании или

Швеции. Сейчас выручают пенсионеры. Пенсии маленькие, соглашаются работать за 6-8 тысяч в месяц.

Удивляет фраза из статьи: «Я учусь не настолько хорошо, чтобы поступить на бюджет, а у мамы нет денег, чтобы оплатить мое образование» (читай – высшее).

Но коли ты не настолько хорошо учишься, то неужели думаешь, что в приличном вузе будет легко и просто?

Раньше было мало вузов (все – государственные) и конкурсы туда были немалые. Только в высшие технические – поменьше. Так туда идти – надо было быть умником с математическим складом ума, со способностями немалыми к учению.

В 1960 году, когда я поступала в Ростовский госуниверситет на геофак, у нас был конкурс 7 человек на место, в финансово-экономический – 8 человек, а в мединститут – 27. Одна моя знакомая из Мариуполя четыре раза пыталась поступить в мединститут, работая санитаркой. Ей давали великолепные характеристики, и была она хорошистка в учебе, а не троечница, но не добирала баллы при поступлении.

А Ю. Джумм считает, что в ту пору молодежи были открыты все пути – увы! Не все.

И вообще, круглые троечники тогда в институты не лезли. И никто не комплексовал – ни родители, ни дети, понимали: не дано.

Естественный отбор в природе (а мы ее часть) был и будет. Будут вожаки и подчиненные, сильные и слабые, умные и не очень...И где это видано, чтобы в цехе был один рабочий и десять инженеров? Ну, надо же реально и трезво смотреть на жизнь.

Вот автор статьи пишет: «Возможно, нужны избранные, гении, победители конкурсов и олимпиад... А куда деваться остальным, которых большинство?»

Но это же абсурд! Конечно, нужны самые способные, чтобы двигать науку вперед, быть не серенькими, а истинными специалистами в своей области, будь то архитектор или врач, конструктор или учитель.

Тем, которых большинство, надо думать, что им подходит по их способностям, и становиться востребованными специ-

алистами среднего звена, да и рабочими тоже. И напрасно Ю. Джумм думает, что только молодежи сложно трудоустроиться. Трудно и зрелым гражданам, обремененным семьей, если уволят. Особо трудно людям предпенсионного возраста, похуже, чем молодежи. И опыт есть, и квалификация, и пенсию надо заработать, а вынуждены идти на низкооплачиваемые должности.

Особенно остро стоит проблема трудоустройства в моногородах, поселках городского типа, да даже в Сочи, где я живу более полувека. У нас сезонность. Примут в санаторий на 5 месяцев, с мая по октябрь, а потом увольняют или отправляют в отпуск без содержания. А как жить без денег?

Много было достоинств у советского строя, но и недостатков немало, что его и сгубило.

Как было с образованием? Дети прекрасно видели и понимали, что всех тянут за уши, на второй год не оставят, переведут, у учителей установка: «три» пишем, «два» в уме.

На экзаменах – шпаргалки, подсказки, подтирки в работах (вплоть до переписывания двоечных работ). Думаете, отличникам помогали? Нет, все наоборот. Талантам не помогают (как в крылатой фразе), помогают вылезти бездарностям. В итоге у всех аттестаты, а раз они имеются, неважно какие... имею право и в институте учиться. Папа, мама очень желают, другого не мыслят.

Во время моей учебы в школе учителей не терзали и не принуждали ставить липовые троечки. Мне пришлось учиться в шести школах двух индустриальных городов. Оставляли на второй год и в первом классе, и в выпускном седьмом, и в промежуточных. Некоторые недоросли сидели порой за семилетку три повторных года. В мариупольской школе № 3 оставили на второй год четырех человек. Мой сосед по парте имел 6 годовых двоек! Не только по алгебре и геометрии, но и по географии, и даже по истории. А потом от учителей стали требовать повышать, повышать и повышать успеваемость. В связи с этим хочется вспомнить одну коллегу из Краснодара. Она мне рассказывала: «Надежда, я из школы ушла не только из-за тупицы-

восьмиклассника, который не знал ни координат, ни понятий о климате, да он Краснодар и Москву на карте не мог показать. К концу выпускного класса у него было четыре годовых двойки. Химичку уломали, наставила она ему липовых троек, подтерла годовую двойку, а я не стала ничего подтирать. Написала заявление об уходе и... ушла в газетный киоск. Надоело лгать. И знаешь, здорово оздоровилась, а в зарплате мало совсем потеряла».

А что мы имеем сейчас? Депрессии у родителей и выпускников и панику в связи с ЕГЭ. А ЕГЭ – не пу́гало, а возможность проверить хоть как-то истинные знания, без лжи и очковтирательства. Без шпаргалок и подсказок, в чужих школах (и правильно!). И, слава Богу, вернулись к творческим сочинениям, чтобы проверить интеллект, начитанность, эрудицию. Будь моя воля, я бы запретила летние задания для тугодумов. За девять месяцев программа учеником усвоена в сущности на «2», а хотят за месяц сделать его успевающим. Да пусть посидит повторно, а родители пусть знают, что не тянет их чадо (а не его тянут...), и более реально посмотрят на «успехи» дитяти. Думаете, раньше не было болящих? Одна девочка в Новокузнецке, дочка нашей хозяйки, из-за долгой болезни была оставлена на второй год обучения. И никто это не воспринимал тогда как трагедию, а у заслуженной учительницы РСФСР Клавдии Ивановны Елеонской были в 4-м классе второгодницы, и никто не считал ее не умеющей работать и обучать.

Ложь и очковтирательство остались от советского строя в системе народного образования, и эта «липа» коверкает представление родителей и их чад о великих возможностях при очень низких способностях.

Надежда Владимировна Гадзиева, г. Сочи.
Полный адрес в редакции.

ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ

Рецепты из цветков и листьев настурции

В период бутонизации и цветения настурцию можно использовать для приготовления многих блюд. Вот самые простые и доступные. Но вы должны знать, что вкус у растения своеобразный, с легкой перчинкой, как у рукколы.

Салат с настурцией

Для приготовления вам понадобятся: цветки и листья настурции – 1 часть; свежий огурец – 2 части; лук репчатый полукольцами или зеленый – по вкусу; редис – 1 часть; белок 2-3 отварных яиц; укроп, петрушка – по желанию. Все мелко порезать.

Заправка: 2-3 ст. ложки нерафинированного растительного масла, 1 зубчик чеснока (измельчить), 1 ч. ложка лимонного сока. Все перемешать и заправить салат. Соль по вкусу.

Овощи с настурцией для шашлыка

В большую миску режем все крупными кусками: свежий огурец кружочками, помидоры дольками, лук репчатый полукольцами или перья зеленого лука, болгарский перец кусочками, редис пополам, листовой салат, цветки и листья настурции.

Заправка: нерафинированное растительное масло, сок лимона – немного, 1/2 ч. ложки горчицы, немного измельченного чеснока, соль по вкусу. Все перемешать, заправить овощи и слегка перемешать их руками.

Взять блюдо, на середину выложить овощи, а по кругу украсить цветками настурции.

Это очень вкусно, полезно и красиво.

Для бутерброда

1 часть творога, 2 части мелконарезанных листьев и цветков настурции, чеснок, соль, перец по вкусу. Все тщательно перемешать и намазывать на хлеб.

Если получается суховато, то добавьте немного растительного масла или сметаны.

Консервирование

Листья и цветки настурции можно добавлять при консервировании огурцов, помидоров и других овощей. Их присутствие придает особый вкус овощам и маринаду.

Супчик огородника

2 л воды или бульона, 1 ст. ложку гречневой крупы, потереть на крупной терке 1 небольшую морковь, 1 картофелину, пучок крапивы обдать кипятком и сразу промыть в холодной воде, затем мелко порезать, 1 зубчик и перья чеснока, лук любой, листья и цветки настурции, мелко порезанные. За 5 минут до окончания приготовления положить в суп укроп, петрушку. Подавать к столу, заправляя сметаной, можно добавить 1 отварное яйцо, натертое на крупной терке.

Средство от тли

Помимо вкусных рецептов мы используем настурцию в борьбе с вредителями. Выяснилось, что растение привлекает к себе мучнистую тлю (белый налет на листьях огурцов, кабачков). Ее можно сажать с двух концов грядки, чтобы защитить урожай.

Адрес: Долгиревой Валентине Семеновне, 423823 Татарстан, г. Набережные Челны-23, ул. Главмосстроевцев, д. 3, кв. 298.

«ПР+»: Полагаем, что не все читатели знают, что из настурции можно приготовить столько блюд. Но одной только кулинарией не исчерпывается список полезных свойств этого растения.

Наш консультант и фитотерапевт Александр Печеневский рассказал о применении настурции в народной медицине и поделился рецептами.

Мало кто мог предположить, что этот красивый цветок может соперничать с болгарским перцем и черной смородиной по содержанию аскорбиновой кислоты. А она, как известно, незаменима при простудах, хронической усталости, заболеваниях дыхательных путей. Помимо того настурция богата калием, йодом, фосфором, есть в ней сера и каротин, которые применяются при склерозе у пожилых людей. Известно, что вещества, входящие в состав настурции, убивают болезнетворные микробы, стимулируют иммунные процессы, улучшают обмен веществ. С лечебной целью используют все части растения. Листья, например, обладают выраженным противоцинготным, антибиотическим, противовоспалительным, слабительным действием.

В собственной практике чаще использую сок из свежего растения. Интересно, что приготовленная из настурции настойка в пропорции 1:3 на водке (настаивать 2 недели) помогает снять

спазм коронарных сосудов при *стенокардии*. Мы знаем, что у некоторых больных плохая переносимость нитроглицерина и его аналогов. Вот здесь на помощь и придет настурция.

Настойки в таких случаях достаточно 5-10 капель, и приступ снимается через 3-5 минут!

При различных формах *бронхита* готовится сбор из равных количеств сухих трав настурции, подорожника, корня алтея и семян аниса.

1 ст. ложку этого состава варим 10 минут на малом огне в 300 мл воды и настаиваем 1 час. В процеженный отвар добавляем 1 ст. ложку меда и 1 ч. ложку аптечной настойки прополиса. При тяжелом бронхите с высокой температурой, одышкой, кашлем в этот состав целесообразно добавлять по 50-60 капель аптечного цитросепта. Принимать лекарство следует в горячем виде по 100 мл трижды в день за 20-30 минут до еды. Допускается удваивать дозу на 3-5 дней для достижения лучших результатов. Выздоровление наступает в течение двух недель, и болезнь больше не возвращается.

Для лечения *анемии*, особенно у молодых женщин:

подбираем в равных пропорциях настурцию, тысячелистник, крапиву, спорыш и цветки календулы. Растения измельчаются. Для заваривания на 400 мл холодной воды берем 1,5 ст. ложки сбора и варим 5-7 минут. Настаиваем 1 час. В состав добавим 1 ст. ложку меда. Пьем по 100 мл 4 раза в день до еды и на ночь. Лечение сопровождается приемом пчелиной пыльцы или перги по 1 ч. ложке трижды в день в любое время, рассасывая во рту и запивая настоем трав. Через месяц-полтора от анемии не останется следа.

При лечении *мочекаменной болезни* в состав сбора включаем:

настурцию, лист березы, спорыш, корень пырея, марены красильной, семена дикой моркови. Приготовление и прием, как в предыдущем рецепте. Курс – до двух месяцев, при необходимости повторить неоднократно. Во время лечения необходим контроль УЗИ и анализов мочи.

При *мочекаменной болезни* готовят отвар из всех частей растения.

1 ст. ложку бутонов, плодов и листьев залить 0,5 л кипятка и нагревать в течение пятнадцати минут на водяной бане, настоять 30-40 минут и процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Можно приготовить спиртовую настойку, которую полезно добавлять в полоскания для рта при *стоматите, ангине*.

1,5 ст. ложки семян, бутонов и листьев настурции залить 1 стаканом водки, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая, процедить, хранить в прохладном месте.

Для лечения *сердечно-сосудистых заболеваний*:

пить по 25 капель 3 раза в день, разводя в 100 мл воды, 1-1,5 месяца.

Некоторое время назад ко мне обратилась пациентка с жалобами на *выпадение волос*. Я предложил ей настойку по старинному рецепту моего дедушки Тимофея:

взять по 100 г свежих растений настурции и цветущих верхушек крапивы, 20 г порошка корней гусиной лапки, хорошо измельчить и залить на 2 недели 500 мл 70 %-го спирта.

Втирать состав в волосистую часть головы через день, предварительно вымыв ее шампунем.

Параллельно женщине было назначено лечение соком жимолости на меду для приема внутрь:

по 2 ст. ложки на 200 мл воды 3 раза в день до еды на весь период – 1-1,5 месяца.

Прошло полгода, и больная появилась у меня с широкой улыбкой на лице: на месте выпавших начался рост молодых волос.

Подобным образом, но с некоторыми вариациями я провожу лечение для восстановления потерянной шевелюры у больных, перенесших лучевую и химиотерапию.

Настурция хорошо себя чувствует на приусадебных участках, и за период вегетации можно собрать 2-3 урожая на сушку.

ВЛАДИМИР ГЛЕБОВ:

«НАДО КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ ОСТАВАТЬСЯ В СТРОЮ»

Качество жизни

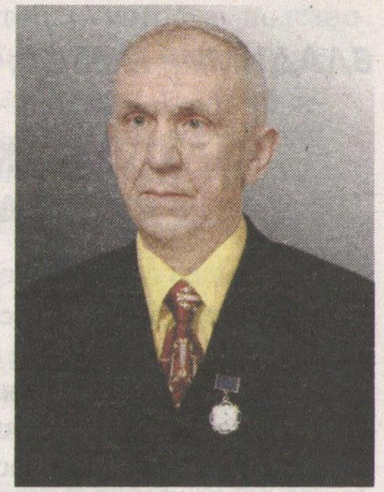
«Предупреждение Плюс»: В середине 90-х годов прошлого века в разгар перестройки, когда массово закрывались научно-исследовательские институты, лишился работы и наш сегодняшний собеседник – кандидат технических наук Владимир Ильич ГЛЕБОВ. Неизвестно, как бы сложилась жизнь заслуженного целителя России, фитотерапевта Глебова, не случись в 1998 году счастливой и отчасти случайной встречи с патриархом отечественной фитотерапии К.А. Трескуновым. Будучи по натуре человеком любознательным, наш герой живо заинтересовался тем, чем занимался Карп Абрамович: оздоровительными технологиями с помощью лекарственных растений и натуральных препаратов.

Из ученых в фитотерапевты

Владимир ГЛЕБОВ: Трескунов познакомил меня с доктором медицинских наук, профессором В.Ф. Корсуном, который возглавлял кафедру фитотерапии в университете Дружбы народов. Туда принимали не только врачей, но и лиц без медицинского образования. Я прослушал полный курс профессиональной подготовки по специальности «российское травничество». Практические занятия проходил под руководством Трескунова, после чего получил диплом фитотерапевта. И вот уже без малого 20 лет помогаю людям.

«ПР+»: Самое большое ваше достижение на этом поприще?

В.Г.: В соавторстве с моим давним другом, профессором Б.Г. Тувальбаевым мы создали несколько эффективных, многократно проверенных на практике сборов. В свое время я рассказывал об этом на страницах «ЗОЖ», но, если хотите, могу повторить для читателей журнала.



«ПР+»: Думаю, это хорошая мысль, тем более что публикации были довольно давно, и я помню, как много положительных откликов после них мы получили.

В.Г.: Первый сбор – для лечения панкреатита. В его состав входят: по 3 части листьев и стеблей шалфея лекарственного, цветков календулы лекарственной, корней лопуха большого, а также по 2 части цветков клевера лугового, травы репешка обыкновенного и корней одуванчика лекарственного. 2 ст. ложки сбора заливаем 0,5 л кипятка, настаиваем в термосе 4-5 часов (первые 10 минут – с открытой пробкой), затем процеживаем и пьем по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды и 4-й раз – непосредственно перед сном. Принимаем до тех пор, пока не прекратятся боли, плюс еще неделю, затем делаем перерыв на 8-10 дней и принимаем настой еще неделю. При пониженном давлении (гипотонии) или почечнокаменной болезни дозы следует уменьшить вдвое, но срок приема увеличить в 2 раза.

У многих больных, принимавших этот сбор, наблюдалось стойкое улучшение состояния. Столь впечатляющие результаты побудили нас к созданию второго сбора, предназначенного для оздоровления пожилых людей, восстановления после болезней, оперативных вмешательств, а также при сезонных недомоганиях.

В состав сбора вошли по 7 частей листьев березы повислой (бородавчатой), черной смородины и черники, корней одуванчика лекарственного, плодов шиповника коричного (майского), по 3 части корней лопуха большого и девясила, зерна и травы овса, по 2 части родиолы розовой (золотой корень), корней левзеи сафлоровидной и солодки голой, по 5 частей плодов боярышника кроваво-красного, облепихи, рябины обыкновенной.

Листья березы повислой (бородавчатой) обеспечивают моче-, пото-, желчегонные и другие регулирующие обменные процессы, сахароснижающее, обезболивающее, противовоспалительное и жаропонижающее действие. Препараты из них широко применяют в народной медицине, в том числе при болезнях ЖКТ, отеках и подагре, при ревматизме, атеросклерозе, кожных заболеваниях (особенно аллергического происхождения), диабетическом поражении мелких сосудов (диабетической микроангиопатии).

В **корнях одуванчика лекарственного** обнаружены инулин (до 24%), усиливающий выделение естественного инсулина поджелудочной железой, а также гликозиды, фитостерины, флавоноиды, смолы, слизи, жирное масло. Корни и трава одуванчика применяют как горечь для возбуждения аппетита и для повышения секреции пищеварительных желез. При болезнях ЖКТ и заболеваниях печени они улучшают пищеварение и обмен веществ, при воспалениях и опухолях – тонизируют и активизируют защитные возможности организма. Содержащийся в них элемент германий стимулирует внутреннюю иммунную защиту, причем его концентрация значительно выше, чем в женьшене, чесноке, грибах или алоэ.

Листья черной смородины содержат железо, йод, марганец, кальций, калий, магний, фосфор и витамин С, способствующие тонизирующему, сосудорасширяющему, противоопухолевому, сахароснижающему, противорадиационному и мочегонному действию. Они улучшают обменные процессы, стимулируют кроветворение, пополняют запас витаминов. Полезны при подагре, ревматизме, сахарном диабете, заболеваниях печени и почек, гастритах, атеросклерозе, мочекаменной болезни, гипертонии. Настой или заварка из листьев черной смородины, черники и березы является прекрасным средством восстановления после тяжелых болезней и при сезонных недомоганиях.

Препараты из **листьев черники** оказывают кардиотоническое, мочегонное, желчегонное, вяжущее при острых и хронических нарушениях пищеварения, противовоспалительное и противогнилостное действие. Их применяют при нарушениях в ЖКТ, потерях массы тела, аппетита и авитаминозах.

Корни лопуха большого содержат полезный при диабете полисахарид инулин (до 45%), вещества противоопухолевого и иммуномодулирующего действия. Они богаты витаминами и микроэлементами. Препараты из корней лопуха действуют моче- и желчегонно, обладают дезинфицирующими свойства-

ми. Они положительно влияют на обмен веществ, применяются при ревматизме, подагре, почечных и желчных камнях, при сахарном диабете, болезнях ЖКТ, отеках, при опухолях разной локализации.

К лечебным эффектам **корневищ и корней девясила** относят мочегонное, желчегонное, отхаркивающее при хронических заболеваниях дыхательных путей (бронхитах, трахеитах, туберкулезе, воспалениях легких), противовоспалительное, противомикробное и противоопухолевое действие. Корни девясила способствуют улучшению пищеварения и обмена веществ, нормализации углеводного обмена. Их применяют при ревматизме, радикулите, простатите.

Овес посевной (семена с травой молочно-восковой спелости) содержит незаменимые аминокислоты, крахмал, жир, витамины B_1 и B_2, пантотеновую кислоту, холин, ферменты, соли фосфора и кальция. Его применение оказывает общеукрепляющее, обволакивающее, противовоспалительное, иммуномодулирующее, желче-, моче- и ветрогонное действие. Показан при анемии и астении, болезни Паркинсона, рассеянном склерозе, инфекционных заболеваниях, хирургических вмешательствах, сезонных недомоганиях и реабилитации после инсульта.

Корень родиолы розовой прогоняет усталость, повышает работоспособность, снижает нервное напряжение. эффективен при половых расстройствах, туберкулезе легких и сахарном диабете. Обладает иммуномодулирующим, антиметастазирующим, антиканцерогенным и противорецидивным свойствами.

Корни и корневища левзеи сафлоровидной обладают адаптогенным, стимулирующим и тонизирующим свойствами, особенно при физическом переутомлении, общей слабости, пониженной трудоспособности, улучшают работу сердца и регулируют артериальное давление. Их применяют при сниженной половой активности, быстрой утомляемости и депрессивном состоянии в климактерическом периоде. Адаптогены левзеи задерживают рост опухолей, укрепляют организм.

Корни солодки голой оказывают антибиотическое действие в отношении стрептококка, стафилококка, вирусов, простейших и грибов. Традиционная медицина рекомендует использовать солодку при затрудненном мочеотделении вследствие аденомы

простаты. Препараты солодки снижают токсичность химиопрепаратов в процессе лечения онкологических больных, повышают иммунный статус пациентов. Установлено их тормозящее влияние на развитие раковых клеток. В восточной медицине действие солодки считают аналогичным действию женьшеня, поэтому ее используют как средство для продления жизни.

Плоды боярышника кроваво-красного, облепихи, рябины обыкновенной, шиповника коричного майского – поливитаминная группа с богатейшим набором макро- и микроэлементов, органических кислот, в том числе янтарной.

Ну, а теперь самое главное: как готовить и принимать этот сбор.

1 ст. ложку сбора заливаем 0,5 л кипятка, настаиваем 1 час, процеживаем и пьем по 0,5 стакана 4 раза в день за 30-40 минут до еды и перед сном. 2-ю фракцию сбора заливаем 0,3 л кипятка, настаиваем 1 час и делаем:

а) микроклизмы по 50-100 мл на ночь;
б) примочки на проблемные места, а также всю поверхность живота. Берем марлю, складываем ее в 3-4 слоя, смачиваем в растворе, отжимаем и влажной прикладываем к телу. Держим, пока не высохнет.

Курс оздоровления (лечения) – 1 месяц. Через 15-20 дней можно повторить.

Сборы простые, а эффект потрясающий

«ПР+»: В одной из наших предыдущих бесед вы сказали, что очень хорошо поддаются лечению фитосредствами заболевания желудочно-кишечного тракта, в частности, острый дисбактериоз. Однако многие врачи считают, что такого заболевания, как дисбактериоз, не существует.

В.Г.: И напрасно. Еще как существует. Это нарушение микрофлоры кишечника, которое, как правило, происходит в результате лечения антибиотиками. В прошлом году подобная неприятность случилась с моим сыном. После очередного обострения сахарного диабета его на «скорой» доставили в больницу, поставили капельницу, из диабетической комы вывели, а дальше начали лечить анти-

биотиками. И на фоне этого лечения у него подскочила до 40 градусов температура, открылась неудержимая диарея плюс жуткие боли в области живота. И чем больше его лечили, тем хуже становилось. Когда я об этом узнал, то срочно выехал в Питер, сын живет там, и за несколько дней поставил его на ноги.

«ПР+»: Как же вам это удалось?

В.Г.: С помощью двух сборов. Что это за сборы, сейчас расскажу.

Измельчаем и перемешиваем по 2 части листьев мяты перечной, подорожника большого и цветков ромашки лекарственной и по 1 части трав зверобоя продырявленного и тысячелистника обыкновенного. 1 ст. ложку сбора заливаем 0,5 л кипятка, настаиваем 30 минут.

Второй сбор: измельчаем и перемешиваем по 2 части листьев мяты перечной, подорожника большого, цветков ромашки лекарственной и по 1 части трав зверобоя продырявленного и репешка обыкновенного. И также 1 ст. ложку сбора заливаем 0,5 л кипятка и настаиваем 30 минут.

В Питер к сыну я приехал, как сейчас помню, в пятницу с двумя этими сборами и приступил к лечению. Каждый час в течение четырех часов давал сыну по полстакана первого сбора, после чего начал сборы чередовать. Уже на следующий день боли отступили, а в воскресенье стул нормализовался, боли ушли совсем, температура упала... Сборы простые, а эффект потрясающий.

Не лечиться, а заниматься профилактикой

«ПР+»: Владимир Ильич, вы помогаете оздоравливаться другим, а самому к врачам приходится обращаться? Или лечите себя сами?

В.Г.: Скажу так, надо не лечиться, а заниматься профилактикой. Я с детства дружил со спортом: бывший лыжник, играл в футбол, бегал кроссы. Когда я возглавлял группу в институте, у меня в подчинении был инженер, страдавший рассеянным склерозом. Так вот я ему запретил ездить на общественном транспорте – только пешком. И за счет того, что он ежедневно про-

ходил по 6-7 километров, ему долгие годы удавалось держаться в строю. А потом он перешел на другую работу, там его никто не заставлял ходить, он начал набирать вес и чем больше набирал, тем ленивее становился. И в конце концов ушел из жизни.

«ПР+»: Вы в те годы еще не были целителем, но уже помогали другим бороться с недугами?

В.Г.: Да, целителем еще не был и даже не предполагал, что им стану, но занятия спортом, бег, ходьбу рекомендовал всем и всегда.

«ПР+»: А сейчас каким-то спортом занимаетесь?

В.Г.: Ходьба. От моего дома до парка «Коломенское» – 25 минут, еще 35 минут хожу по парку, итого час, потом выбираю скамеечку, полчаса сижу, любуюсь природой и снова 35 минут по парку и 25 до дома. Итого 2 часа в день. А вечером 15-30 минут – зарядка.

«ПР+»: Вечером?

В.Г.: Да, я предпочитаю вечером. Несколько слов хочу еще сказать о ходьбе. Ходить надо много, но должен быть принцип постепенности. Начинать с умеренной ходьбы, добавляя постепенно километраж и скорость. Если просто ходить и соловья слушать – пользы мало, надо ходить ритмично, в определенном темпе, ну, так, чтобы хотя бы рубашка нагрелась. Что такое здоровый образ жизни? Это определенное количество движений (бег, ходьба, гимнастика). Не обязательно штанги ворочать, это на любителя, достаточно нетяжелых гантелей плюс профилактика самых разных заболеваний с помощью лекарственных растений. Так что на ваш вопрос «Обращаюсь ли я к врачам?» отвечаю: нет, не обращаюсь. Нет нужды. Последний раз лежал в больнице в декабре 1989 года с язвой двенадцатиперстной кишки. Мучился этим недугом с 18 лет. А избавился от нее знаете как? С помощью сбора, рецепт которого привел выше.

«ПР+»: Первого или второго?

В.Г.: Первого. Раньше у меня обострения случались где-то раз в пять-семь лет, но с тех пор, как я познакомился с Трескуно-

вым и он подсказал мне рецепт этого сбора, я забыл о своей язве. Живу абсолютно нормальной жизнью. В профилактических целях принимаю сбор два раза в год: весной и осенью.

«ПР+»: И даже диету не соблюдаете?

В.Г.: Необходимо придерживаться диеты только в период обострения. Откажитесь на это время от жареной, соленой и острой пищи, но не больше чем на две недели. А в остальное время никакая диета не нужна.

Вспомнил один случай, который произошел со мной в больнице. Мама принесла мне мой любимый салат из капусты, яблок и моркови, заправленный сметаной. Это увидел врач и сказал, что язвенникам такие салаты, в особенности капуста, противопоказаны. Знаете, что я ему ответил? «Этот салат вызывает у меня положительные эмоции, поэтому никакого вреда моему здоровью он нанести не может». А позже, когда я стал заниматься целительством, узнал, что в капусте содержится витамин U, способствующий рубцеванию язвы. Кстати, в дополнение к сбору, благодаря которому я избавился от язвы, хорошо 3 раза в день за 30 минут до еды или через 1 час после выпивать по 100 мл свежеприготовленного капустного сока. При повышенной кислотности капустный сок следует разводить кипятком в соотношении 1:1. И никаких диет! А в определенный момент можно и чарку пропустить.

До последнего бежать по дистанции

«ПР+»: Кроме сбора для профилактики язвенной болезни вы еще как-то себя оздоравливаете?

В.Г.: Очень мне нравится водный экстракт из листьев персика. Измельчаем и смешиваем по одному листику персика, черемухи, вишни, можно на этих трех компонентах остановиться, а можно добавить еще и листик омелы белой. 1 дес. ложку смеси заливаем 0,5 л кипятка и пьем 3 раза в день за 30 минут до еды по 120-150 мл. После того как я начал пить этот сбор, ни разу не болел ни простудой, ни гриппом. Кроме того, я рекомендую этот сбор страдающим миомой матки, мастопатией, эндометриозом, простатитом, аденомой предстательной железы.

И еще одним отличным рецептом травяного сбора могу поделиться. Смешиваем по 50 г цветков ромашки, корней одуванчика и лопуха, листьев черной смородины, плодов шиповника и черной рябины и по 25 г листьев пустырника и зверобоя. 1 ст. ложку смеси заливаем 0,5 л кипятка, настаиваем 1 час и выпиваем в 3 приема за 30 минут до еды. Ромашка благотворно влияет на состояние кожи, корень лопуха тормозит воспалительные процессы, корень одуванчика оказывает омолаживающий эффект, пустырник успокаивает нервы, зверобой повышает защитные функции организма, смородина, шиповник и рябина обеспечивают организм витаминами и микроэлементами.

Я вырос в простой рабоче-крестьянской семье. Отец был электромонтером 7-го разряда, мама – разнорабочей. Отец, как и все рабочие люди, получив зарплату, обязательно нес домой шкалик. А иногда мог с друзьями зайти... В конце 40-х – начале 50-х годов в Питере были такие строения легкого типа, которые почему-то назывались «Голубой Дунай». Там тебе наливали рюмочку, но обязательно с бутербродом. Хочешь еще выпить – бери еще бутерброд. У меня папа при нормальном отношении к жизни прожил 102 года 7 месяцев и 25 дней. Из чего я делаю вывод: чтобы жить долго, важны не столько оздоровительные технологии, сколько правильное, разумное отношение к жизни.

«ПР+»: Есть в планах перешагнуть этот рубеж?

В.Г.: Понимаете, какая тут штука. Важно ведь, не сколько ты проживешь, а как. Надо как можно дольше оставаться в строю, быть полезным обществу, людям. Надо, чтобы пуля настигла тебя на бегу. Ведь иногда люди годами лежат, прикованные к постели – это не жизнь. Поэтому мой девиз такой: до последнего бежать по дистанции, оказывая посильную помощь тем, кто в ней нуждается.

Беседовал Владимир КИРИЛЛОВ.
Фото из семейного архива В.И. Глебова.

«Предупреждение Плюс»: 20 июля этого года Владимиру Ильичу Глебову исполнилось 80 лет. Мы от души поздравляем юбиляра и желаем ему крепкого здоровья на долгие годы.

АПТЕКА НА ГРЯДКАХ

На все случаи жизни

Лето — чудесное время, чтобы подкрепить свой организм натуральными природными лекарствами. Вот и я продолжу делиться целебной кладовой знаний из записных книжек моего деда.

Сейчас самая пора цветения чистотела. В народной медицине его издавна применяют для лечения кожных болезней. Он также благотворно действует на желудок и почки, на сердце и дыхательные органы, является болеутоляющим и противовоспалительным средством.

Хорош он и тем, что в качестве лекарственного сырья используют все растение, а собирают его во время цветения обязательно в сухую погоду.

В народе чистотел называют еще и **бородавником**, ибо его сок **эффективно исцеляет от бородавок**. Сок готовят следующим образом:

растение измельчают, пропускают через мясорубку, отжимают сок через двойную марлю, выливают в бутылку из темного стекла и закрывают герметично пробкой. Время от времени бутылку открывают, чтобы выпустить газ. Через 5-7 дней сок перебродит, и тогда его можно использовать.

Полезен он практически при любых **кожных заболеваниях**, таких как чесотка, грибок, экзема, фурункулез, герпес на губах, трещины на руках и пятках ног.

Больные места смазываем соком 4-5 раз в день до полного выздоровления.

Для лечения проблем носоглотки — **аденоидов, полипов, гайморита**

сок чистотела закапывают в ноздри по 2-3 капли 3 раза в день.

Если **воспалились десны**, также несколько раз смазываем их соком чистотела.

Кроме того, можно приготовить **настой** чистотела, который также обладает целебной силой. Готовят его следующим образом:

летом свежую траву помещаем в 0,5 л банку, заполнив наполовину объема, заливаем крутым кипятком, закрываем крышкой и даем остыть. Получится горькая на вкус и темного цвета жидкость.

При **подагре, ревматизме, гриппе, болезнях сердечно-сосудистой системы, желудка, печени, геморрое**

пьем его трижды в день по 100 мл за 20 минут до еды.

Кстати, мало кто знает, что настой чистотела **улучшает сон, успокаивает нервную систему и способствует улучшению аппетита.**

Смешанный с **календулой** и **крапивой** в равных количествах, **настой чистотела препятствует разрастанию раковых метастазов.**

Этот целебный напиток готовим следующим образом:

1 ст. ложку сбора заливаем стаканом крутого кипятка, переливаем в термос, даем настояться 1 час и пьем по 0,5 стакана утром натощак, другую половину выпиваем перед ужином. Курс приема – 7 дней, затем делаем перерыв на 2 дня и снова пьем 7 дней. Желательно в период лечения съедать перед приемом настоя по 1 ст. ложке тертой моркови.

Несмотря на всю пользу чистотела, применять его следует с большой осторожностью, поскольку в больших дозах он ядовит! Противопоказан чистотел при эпилепсии, стенокардии, бронхиальной астме и неврологических заболеваниях.

У многих на огороде растет **душица**. Славится она не только своим приятным ароматом. Ее лечебные свойства были известны еще при Авиценне. Уже в те далекие времена ее применяли при заболеваниях **суставов, печени и желудка**.

При **зубной боли** и для **очищения зубов от камня** траву душицы жевали. Крепкий чай из **душицы** вызывает *потоотделение* и *облегчает отхождение мокроты при бронхитах*.

Настой из душицы готовим следующим образом:

2 ч. ложки измельченной травы заливаем 2 стаканами кипятка, нагреваем на слабом огне 15 минут, процеживаем и пьем по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

А если смешать в равных пропорциях **душицу, ягоды малины, липовый цвет и корни лопуха,** 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, получится прекрасное **жаропонижающее и потогонное средство, эффективное при бронхитах и воспалении легких**.

Пить его следует по 0,5 стакана 2 раза в день в горячем виде.

Мой дед последние годы жизни страдал **инсулинозависимым сахарным диабетом.** Лечил себя своими сборами сам, и те, которые существенно улучшали его состояние, рекомендовал обращающимся к нему за помощью больным. Он также говорил, что в любом случае лечение диабета – дело индивидуальное. Каждый больной должен знать, чувствовать и контролировать свое состояние и лечение.

Поделюсь некоторыми рецептами из его практики.

Рецепт № 1

Отжимаем по 1/3 стакана сока из **белокочанной капусты, картофеля и репчатого лука.** Все хорошенько перемешиваем. Вначале принимаем по 1/4 стакана смеси за 30 минут до еды, постепенно увеличивая дозу до стакана. Курс лечения – 1 месяц. Затем делаем перерыв на месяц и повторяем.

Рецепт № 2

Очищаем 5 средних луковиц, мелко режем и складываем в двухлитровую банку. Заливаем холодной кипяченой водой до краев. Даем настояться сутки. Принимаем по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – месяц.

Рецепт № 3

10 г корней лопуха заливаем стаканом воды, томим на медленном огне 20 минут, настаиваем 30 минут. Процеживаем и пьем по 2 ст. ложки 4 – 5 раз в день перед едой.

Рецепт № 4

1 ст. ложку мелко нарезанного сухого корня одуванчика заливаем 2 стаканами кипятка, даем настояться 1 час и принимаем по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в течение 3 месяцев.

Рецепт № 5

3 ст. ложки измельченной травы зверобоя заливаем 2 стаканами кипятка, даем настояться 1 час, процеживаем и пьем по

1/3 стакана 4-5 раз в день до еды. Курс – месяц, затем месяц отдыхаем и снова повторяем курс лечения.

Рецепт № 6

10 г сухих листьев подорожника заливаем 1 стаканом кипятка, даем настояться 30 минут и пьем по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 2 месяца.

Для лечения **катаракты** у деда тоже были свои проверенные средства.

Этот рецепт эффективен при начинающейся катаракте.

1 ч. ложку натурального меда смешиваем с 2 ч. ложками кипяченой воды и закапываем по 1 капле в каждый глаз 3 раза в день. Курс лечения – месяц.

Будет ощущаться пощипывание, но это нормально в начальной стадии болезни.

Или другой рецепт:

2 г мумиё разводим в 30 мл сока алоэ. Закапываем по 1 капле 3 раза в день. Этот состав можно принимать и внутрь по 1 ч. ложке по утрам.

Сейчас у всех в садах вырос **укроп**. Это прекрасное средство для лечения **аллергического дерматита**.

2 ст. ложки измельченной травы заливаем 0,25 л кипятка, даем настояться 30 минут, процеживаем и пьем по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. Курс – до улучшения состояния.

Ну, а если от трудов праведных разболелась спина, тогда

10 г лаврового листа настаиваем в течение трех суток в 1 стакане водки, процеживаем и растираем больные места на ночь.

Есть и другой способ:

накладываем на трехслойную марлю кашицу корня хрена и прикладываем к больному месту на спине, предварительно смазав его растительным маслом. Держим 30 минут. После удаления компресса смазываем кожу любым питательным кремом. Вместо хрена можно использовать и черную редьку.

Адрес: Вихрову Василию Федоровичу,
187650 Ленинградская обл.,
г. Бокситогорск, пер. Горняков, д. 3.

ХОДИТЕ СПИНОЙ ВПЕРЕД

Что делать после перелома лодыжки

Снятие гипса – момент долгожданный, но человек понимает, что он еще не может вскочить и побежать: нога после перелома лодыжки слаба, и нагружать ее, как прежде, еще нельзя. Как успешно пройти реабилитационный период? С таким вопросом корреспондент «Предупреждения Плюс» Марина Прудникова обратилась к врачу высшей категории по лечебной физкультуре и спортивной медицине, кандидату медицинских наук Марине Ростиславовне МАКАРОВОЙ.

Главный принцип реабилитации после травм – не опоздать с началом движений и определить объем нагрузки. Функция голеностопного сустава восстанавливается после перелома постепенно: не пытайтесь нагрузочными упражнениями ускорить процесс, чтобы не навредить. Перелом обеих лодыжек ноги считается очень сложным и, как правило, сопровождается разрывом межберцовой связки, вывихом стопы. Уточню: мы будем говорить о реабилитации после перелома лодыжки в случае, если обошлись без операции.

После снятия гипса на месте травмы наблюдается отечность, поскольку стопа и голень были в гипсовой лонгете, которая ограничивала их движение. Как следствие – нарушилось и замедлилось кровообращение. Особенно на отечность должны обратить внимание пожилые люди, страдающие болезнями сердца, сосудов, варикозной болезнью вен нижних конечностей. Чтобы избежать осложнений, утром, не вставая с постели и не опуская ноги вниз, бинтуйте голени и стопы эластичным бинтом или надевайте специальный компрессионный трикотаж (гольф, чулок, колготы – особенно при наличии венозной недостаточности). Только потом можно вставать и ходить. В таком режиме желательно жить 2-3 недели, до тех пор, пока кровообращение не нормализуется.

Во время реабилитации не надейтесь исключительно на упражнения, если есть возможность, пройдите в поликлинике

курс физиотерапевтических процедур (по назначению врача) в комплексе с лечебной гимнастикой. Благотворно воздействует на систему кровообращения низкочастотное магнитное поле, которое способствует восстановлению кровотока и уменьшению отека. Ультразвуковая терапия также помогает улучшить кровообращение, восстановить функции соединительной ткани. Но бывает, что не у всех есть такая возможность, потому что иногда сложно даже добраться до поликлиники и найти нужного специалиста. Тогда действуйте по принципу: «Помоги себе сам».

После снятия гипса старайтесь двигать стопой при первой возможности как можно чаще, чтобы устранить застой жидкости, улучшить костеобразование, активизировать функцию суставов и мышц. При этом вполне естественны неприятные ощущения, дискомфорт при движении. Незначительную, быстро проходящую боль нужно преодолевать. А вот сильная боль будет признаком чрезмерной нагрузки на сустав или неправильной тренировки. Сильная боль, как правило, предшествует появлению отека и ограничению подвижности в суставе. Разработка сустава должна стать вашим главным занятием. К восстановлению надо отнестись со всей ответственностью. Начинайте ходить постепенно, ежедневно «по шажкам» увеличивая нагрузку.

Но ходите правильно: стопы ставьте параллельно на ширину собственной стопы; выносите ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, а в момент постановки стопы на пятку ногу выпрямляйте; выполняйте полный перекат стопы с пятки на носок и толчок пальцами; старайтесь передвигаться обычными шагами, а не приставными.

В первый, самый ранний период после снятия гипса, когда сохраняется отек и движения в суставе резко болезненные, ходить нужно с тросточкой, держа ее с противоположной стороны от больной ноги, либо на костылях.

Для профилактики продольного плоскостопия и подворачивания стопы во время ходьбы фиксируйте голеностопный сустав эластическим бинтом и на протяжении года носите обувь на устойчивом каблучке высотой до 4 см, толщиной подошвы от

1 см и обязательно со стелькой-супинатором. В поздние сроки после травмы, при полном срастании кости очень полезно ходить босиком по траве на ровной поверхности. Ходить по гальке надо с большой осторожностью, чтобы не подвернуть стопу и повторно не травмировать сустав. Будьте осторожны, когда пользуетесь транспортом, не прыгайте, учтите, что кость в месте перелома полностью срастается в течение года.

Длительное время сохраняется (или появляется после ходьбы) отек, потому что вокруг лодыжки на голеностопе нет мышц, а лимфоток и кровоток активизируют ослабленные за время иммобилизации (неподвижности) мышцы бедра и голени. В случае появления отека намажьте сустав троксевазином или положите под пятку валик, ногу – на возвышение, уложите на сустав 6 слоев марли, предварительно смоченной водкой, и дайте высохнуть. При этом обязательно выполнить простые дыхательные упражнения (6-8 раз).

- Исходное положение – лежа. Нога на возвышении. Руки взять в замок, потянуться ими вверх (вдох), опустить (выдох).
- Поднять руки вверх (вдох), опустить через стороны (выдох).

Для успешного восстановления ежедневно на протяжении первого года выполняйте простейшие упражнения для стопы. И помните, при разработке сустава боль должна быстро проходить! При сильном отеке круговые движения стопой выполнять не надо.

Полезны и важны упражнения без нагрузки в воде (два раза в день теплые ванны с морской солью – 1 ст. ложка соли на 1 л теплой воды температуры 37 градусов). Можно выполнять в воде и легкую гимнастику, сгибая и разгибая стопу и пальцы, с осторожностью делайте круговые движения! Если есть возможность, плавайте в бассейне.

Первые упражнения после снятия гипса совсем не сложные, однако больному человеку они даются с трудом. Назову самые важные из них:

- Возьмите маленький мячик (бутылку, скалку), поставьте на него стопу и катайте вперед-назад. Небольшую болезненность можно потерпеть.

- Сгибайте и разгибайте стопы, выполняя ими «кивки».
- Перекатывайте стопы с пятки на носок.
- Ходите периодически то на пятке, то на носке.
- Ходите на внутренней и наружной стороне стопы.
- Ходите спиной вперед.
- Ходите боком.

Несколько раз в день выполняйте упражнение «гусеничка». Для этого расстелите на полу полотенце, поставьте на него стопу и собирайте пальцами ткань.

Круговые движения или вправо-влево можно выполнять, когда начнет спадать отек. Ногу поставьте с упором на пятку или положите ногу на ногу.

Крупные мышцы бедра слабеют даже при переломе маленькой лодыжки. В первые дни потребуются усилия, потому что из-за «соседства» с ахилловым сухожилием икроножная мышца перестает быть эластичной и тоже слабеет. Для их укрепления и постепенного восстановления эластичности, выполняя упражнения, стопу всегда держите «на себя». Для успешной реабилитации это важнейшее требование.

После десяти минут гимнастики выполните поглаживание голеностопного сустава расслабляющими круговыми движениями. Массаж после перелома лодыжки уменьшит боль, поможет снять отек стопы, нормализовать кровообращение на участке повреждения, улучшить обмен веществ в мышцах и суставах. Количество сеансов зависит от вида полученной травмы и может варьировать от 10 до 20. После массажа надо наложить бинтовую повязку на голеностопный сустав. Стопу и область щиколотки разрешается массировать и в домашних условиях, предварительно проконсультировавшись с доктором.

В восстановительный период нельзя забывать и о правильном, полноценном питании. Обязательно включите в свой рацион продукты, богатые кальцием. Ешьте больше творога, употребляйте мясо птицы, рыбу. Пейте свежее молоко и кефир. Желательно пропить препараты, содержащие кальций и витамин D.

Перелом лодыжки требует длительного восстановления. На каком-то этапе может даже показаться, что оно остановилось.

Но это временное явление – организм настраивается на движение вперед. Только приложив усилия, вы сможете быстро вернуть своим ногам силу и былую подвижность.

Упражнения для ежедневного выполнения

При выполнении лечебной гимнастики после перелома лодыжки займите исходное положение – лежа на спине. Комплекс простых упражнений выполняйте сначала здоровой, затем больной ногой. Каждое из них повторяйте 6-8 раз.

1.Руки вдоль туловища. Ноги на ширине плеч. Одновременно сжимайте и разжимайте пальцы кистей и стоп.

2. Ноги выпрямлены. Пальцы обеих ног потянуть «на себя», удерживая 3-4 секунды. Вернуться в исходное положение. Пальцы обеих ног потянули «от себя», удерживая 3-4 сек. Вернуться в исходное положение.

3.Согните здоровую ногу. Стопа скользит по поверхности, фиксируя на 2-3 секунды в крайнем положении. Вернуться в исходное положение. Согните вторую ногу, стопа скользит по поверхности, фиксируя 2-3 секунды. Вернуться в исходное положение.

4.Согнуть ноги в коленях. Стопы поставить на пятки, пальцы ног приподняты. Идти на пятках, пока ноги не выпрямятся. Так же идти на пятках обратно, пока ноги не согнутся в коленях.

5. Согнуть больную ногу в колене. Стопа стоит на поверхности. Здоровую ногу, не сгибая, медленно поднять на высоту 45 градусов, при этом постоянно работая стопой – «на себя – от себя». Медленно опустить. Поменяйте положение ног. Повторите упражнение больной ногой.

6. Обе ноги согните в коленях. Стопы скользят по поверхности. Разведите колени в стороны, соединив стопы. Выпрямите ноги, удерживая подошвы вместе как можно дольше. Сгибая ноги, колени – вместе, а разгибая, колени широко разведены.

7. Согните ноги в коленях. Колени широко разведены. Пружиньте коленями вниз, прилагая усилия.

8. Покачайте коленями вправо-влево.

9. Согните ноги, колени и стопы вместе. Опустить обе ноги вправо, а голову повернуть влево, фиксируя 3-4 секунды. Вернуться в исходное положение. Опустить обе ноги влево, а голову повернуть вправо. Вернуться в исходное положение.

10. Здоровой ногой имитируйте езду на велосипеде (вперед и назад), подключая в работу стопу. По возможности делайте большие круги.

11.Повторить это же упражнение больной ногой.

Исходное положение – лежа на правом боку.

12. Согните ноги как в коленных, так и в тазобедренных суставах. Верхнюю ногу разверните коленом в потолок, фиксируя в течение 3-4 сек. Стопы не разъединять. Вернуться в исходное положение.

13.Нижнюю ногу чуть согнуть. Прямой верхней ногой выполнить круговые движения с полной амплитудой сначала по часовой, потом против часовой стрелки. Стопа – на себя.

14. Эти же упражнения выполните, лежа на левом боку.

Исходное положение – сидя на стуле.

15.Стопы стоят на полу на ширине плеч. Спина прямая, руки на коленях. Сжимая пальцы ног, «ползите, как гусенички». Пятки прижаты к полу. Назад вернуться шагами.

16. Ноги выпрямлены с упором на пятки. Попеременно сгибайте стопы: одну – «на себя», другую – «от себя», как будто нажимаете на педали.

17. Согните ноги в коленях, поставьте стопы вместе как можно ближе к себе. Встаньте на обе ноги, не отрывая стопы от пола. И так же садитесь.

18. Руки взять в замок под коленом здоровой ноги. Покачайте ею. Поменяйте положение ног и покачайте больной ногой.

НОГИ, О КОТОРЫХ МЕЧТАЮТ ВСЕ

Варикоз, тромбофлебит

Не так давно я разговорилась в электричке с молодой женщиной, которая взахлеб рассказывала мне о посещении платной клиники, где ей «обещали сделать красивые ноги». Выяснилось, что Тамара, так звали мою попутчицу, страдала варикозным расширением вен и очень стеснялась носить юбки, чтобы окружающие не увидели звездочки и венозный рисунок на ногах. А тут еще и отпуск на носу! Как появиться на пляже в таком виде?! Я, как могла, успокоила Тамару и рассказала ей о последствиях подобных процедур. Не знаю, прислушалась она к моим словам или нет, но месяца три назад мне пришлось вспомнить еще раз об этом заболевании.

Сначала появилась боль в правой ноге, причем незначительная, «стягивающая» (как судорогой). Она была ползучей, то есть начиналась в области икроножной мышцы и поднималась выше – к колену и далее на бедро. Было ощущение, что мышцы в некоторых местах как бы уплотнялись и даже «деревенели». Если поначалу боль была еще терпимой, то позже нога беспокоила даже в состоянии покоя, и трудно стало ходить. Конечно же, обращаться к врачу следует сразу же, не дожидаясь, пока станет значительно хуже. Мне же пришлось дотянуть до конца учебного семестра в медицинском колледже, где я преподаю, и только потом появилась возможность заняться своим здоровьем.

Визуально вены на ноге не были расширены, но врач сказал, что в данном случае речь идет о глубоких венах. И это надо брать во внимание, поскольку мы привыкли считать, что варикозное расширение – это обязательно выступающие бугристые узлы. Особенно эта тема актуальна летом, в период отпусков, когда многие из нас едут на море и готовы лежать на солнце чуть ли не весь световой день. А теперь представьте себе такую ситуацию: человек имеет расширенные вены, залегающие глубоко от поверхности, и даже об этом не подозревает. И вот он едет в долгожданный отпуск на юг и, как говорится, дорвался до солнца. Ку-

пается, загорает, а в это время в результате перегрева тела совсем маленький тромбик отрывается и с током крови попадает в коронарную систему сердца, вызывая моментальную его остановку. Отсюда вытекает **первое правило** – не допускать перегрева тела.

Помните, что оптимальные часы для загара – с 7 до 11 утра и вечером после 17 часов, а промежуток с 12 до 16 – не просто бесполезен в плане приобретения красивого загара, но и очень опасен для здоровья.

Поскольку не все устремляются летом на юг, многие «отдыхают» на своих дачных участках, то следует напомнить **второе правило** для тех, кто имеет предрасположенность к варикозному расширению вен.

Старайтесь дозировать физическую нагрузку и не допускайте перенапряжения мышц ног. Делайте частые перерывы в работе по 20-25 минут, во время которых надо не просто лежать, а подержать ноги в наклонном положении (угол примерно 30-45 градусов), чтобы улучшить отток крови.

Полезно также выполнять такие несложные упражнения для улучшения венозного оттока: через каждые 1-1,5 часа приподниматься на носках по 10-15 раз. Такие рекомендации относятся не только к «ударникам огородного труда», но и к тем людям, у кого работа «на ногах».

Третье правило связано с необходимостью

избавиться от вредных привычек, ведь и алкоголь, и никотин истончают стенки кровеносных сосудов, что в значительной степени повышает опасность тромбообразования.

Статистика показывает, что в последнее время возросла смертность людей молодого и среднего возраста от сердечно-сосудистых заболеваний. Если бы любители сигарет и спиртного увидели на мониторе компьютера свои кровеносные сосуды, вернее, внутренние стенки вен и капилляров, у них, думаю, навсегда пропала бы тяга к никотину и алкоголю. Оно и понятно, ведь внутренние стенки их сосудов имеют вид водопроводных труб, изъеденных ржавчиной. Это относится не только к венам нижних конечностей, но и ко всем кровеносным сосудам организма. Именно поэтому курильщики и любители спиртного имеют гораздо больше шансов получить инсульт и другие серьезные неприятности.

Четвертое правило для людей, входящих в группу риска по тромбообразованию, предполагает:

ношение компрессионного белья (чулки, гольфы, колготки) или использование специальных эластичных бинтов.

Это поможет решить сразу несколько задач:

- за счет постоянного давления эластичного трикотажа на поверхность ноги вены не расширяются;
- улучшается кровоток в нижних конечностях, что помогает восстановлению циркуляции крови и снабжению тканей кислородом;
- и самое важное: регулярное и правильное ношение лечебного белья предупреждает образование тромбозов.

Говоря о причинах возникновения варикозного расширения вен, нельзя обойти стороной и наследственную предрасположенность, поэтому таким людям особенно тщательно нужно следить за состоянием ног и выполнять все рекомендации.

Ну и, конечно же, стоит обратить внимание на питание: чрезмерное употребление острой, соленой, копченой, жирной пищи, богатой холестерином, неизбежно приведет к появлению на внутренних стенках сосудов атеросклеротических бляшек, что усугубит их состояние.

Фитотерапия

Растений, *повышающих тонус вен*, совсем не много. Это плоды **конского каштана** и **девясил высокий**. В аптеке можно купить эскузан – спиртовую настойку каштана, которую

применяют 2 раза в день по 15 капель с водой. Курс лечения – 3-5 недель.

Траву девясила также можно приобрести в аптеке и

заваривать из расчета 1 ст. ложка травы на 1 стакан крутого кипятка. Настоять, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения – 1-1,5 месяца.

Девясил может повышать давление, поэтому гипертоникам надо принимать его с осторожностью.

Помимо трав, улучшающих тонус вен, можно рекомендовать растения для *очищения сосудистой стенки*: хвощ полевой (трава), береза повислая (лист), лен посевной (семя) – все по 3 части; чабрец (тимьян ползучий) – 2 части; клевер красный (соцветия) – 1 часть.

2 ст. ложки сбора залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать, укутав, 1-1,5 часа, процедить. Это доза на 2 дня. В день выпивать по 1 стакану настоя в 3-4 приема до еды за 15-20 минут. Курс лечения – 1-1,5 месяца.

Варикозное расширение вен нередко приводит к развитию тромбофлебита, когда вена закупоривается сгустком крови, что заканчивается воспалением сосудистой стенки. В возникновении тромбофлебита существенную роль играют и перенесенные инфекции, а также повышенная свертываемость крови.

Для составления сбора лекарственных растений при тромбофлебите обязательно следует учитывать компоненты *противовоспалительного и бактерицидного* действия, а также повышающие иммунитет. Однако ведущая роль отводится растениям, оказывающим *гемолитическое* (растворяющее кровяные сгустки) действие.

Донник желтый (трава) – гемолитическое; **береза** (лист) – бактерицидное, противосклеротическое, противовоспалительное; **зверобой** (трава) – противовоспалительное, бактерицидное; **девясил** (трава) повышает тонус вен; **хвощ полевой** (трава) повышает иммунитет, противовоспалительное; ромашка аптечная (цветки) – противовоспалительное, бактерицидное; **буквица лекарственная** (трава) – противосклеротическое, противовоспалительное; **малина** (лист) – гемолитическое, противовоспалительное, бактерицидное; **мокрица** (трава) – очень эффективное противовоспалительное; **чабрец** (трава) – противовоспалительное, очистительное; **хмель обыкновенный** (шишки) – противосклеротическое, противовоспалительное.

Сбор №1

Донник желтый, мокрица, зверобой и девясил (при нормальном давлении) – все по 3 части, береза, хвощ полевой, малина (лист) – все по 2 части.

Лен посевной

3 ст. ложки сбора залить 3 стаканами крутого кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Это норма на 3 дня. В день выпивать по 1стакану настоя за 3-4 приема за 15-20 минут до еды. Курс лечения – 3-5 недель.

Сбор №2

Донник желтый, мокрица, хвощ полевой – по 3 части; буквица лекарственная, чабрец, хмель обыкновенный (шишки) – по 2 части; ромашка аптечная (цветки) – 1 часть.

Заваривать и принимать, как и предыдущий сбор. Дополнительно пить эскузан в указанной на упаковке дозировке.

Лечение пиявками

А теперь хочу вернуться к своей проблеме. К сожалению, я обратилась за врачебной помощью поздно, когда боли стали уже довольно значительными, охватывали практически всю ногу и

продолжались даже по ночам. Вдобавок ко всему и ходить стала с трудом. И тут я вспомнила о гирудотерапии. Этот метод действует безотказно. После первого сеанса боли в области икроножной мышцы прекратились, после второго – намного легче стало ходить, а после третьего – я стала забывать о своем недуге.

Но, как и у любого другого метода, у гирудотерапии есть определенные противопоказания. В первую очередь это относится к людям, страдающим гемофилией, анемией, аллергией на вещества, содержащиеся в слюне пиявок. Также гирудотерапия не применяется при лечении детей, беременных женщин и людей, находящихся в состоянии физического истощения.

По своему опыту знаю, что фитотерапия и гирудотерапия великолепно взаимодействуют. Благодаря улучшению реологических свойств крови (под действием секрета слюны пиявок) усиливается действие активных компонентов лекарственных растений.

Параллельно с гирудотерапией я делала компрессы на больные места с гепариновой мазью и принимала внутрь настойку конского каштана – по 15 капель с водой 2 раза в день.

В заключение я хочу предостеречь вас от ненужных операций. Взвесьте все «за» и «против», сопоставьте риски от гирудотерапии и хирургического вмешательства. Да, тромбофлебит представляет собой постоянную опасность из-за возможности отрыва тромба, что может привести к закупорке коронарных сосудов. Помимо этого, запущенная стадия тромбофлебита может привести к тяжелым отекам и слоновости. Это так называемый постфлеботический синдром, который зачастую приводит к инвалидности.

Профилактика

Избежать серьезных неприятностей, вызванных тромбофлебитом, можно, выполняя все рекомендации профилактического характера. И на первое место я бы поставила режим питания.

Если вы хотите иметь здоровые и красивые ноги, то ешьте как можно больше растительной пищи: фрукты, овощи, зелень, бобовые. Возьмите за правило готовить на завтрак кашу из любой крупы, сдабривая ее небольшим количеством растительного масла и посыпая зеленью, кунжутом или льняным семенем. В этих продуктах содержатся практически все необходимые для

организма микроэлементы и минералы. Соблюдайте питьевой режим. Постарайтесь исключить жирную, копченую пищу, маринады, алкоголь, никотин.

- Не забывайте о физических упражнениях, которые будут способствовать укреплению мышц голени и бедра и восстановлению оттока крови. Обычно комплекс подбирается индивидуально для каждого пациента с учетом его особенностей. Полезно совершать активные пешие прогулки, плавать, кататься на велосипеде.
- Хорошо тонизирует сосуды контрастный душ: чередование теплой воды и прохладной.
- Избавьтесь от привычки сидеть «нога на ногу». В этой позе пережимаются кровеносные сосуды, что способствует венозному застою. Если ноги устали, положите их на стул и посидите некоторое время в таком положении, чтобы восстановить циркуляцию крови.
- Мое любимое упражнение – хождение босиком. Оно имеет очень много плюсов: во-первых, мы «заземляемся», во-вторых, приучаемся к холоду и закаливаемся и самое главное – массируем стопы ног, где находятся все основные жизненно важные зоны.
- И еще одно очень простое, но действенное упражнение – хождение поочередно на пятках и на носках. Оно хорошо разгрузит уставшие за день ноги, наладит кровообращение. Особую пользу оно принесет людям, чья профессия связана с «работой на ногах»: продавцам, парикмахерам.
- Не поднимайте тяжестей, а для походов в магазин за продуктами используйте сумку на колесиках.
- Не носите тесную и обтягивающую обувь и одежду, чтобы не нарушать свободный отток крови. Продолжительное пребывание в туфлях на высоком каблуке способствует деформации стопы, увеличивает риск варикоза.

Говорят, что по ногам человека можно узнать о его характере и здоровье. Я желаю, чтобы отпечатки ваших ног несли только самую позитивную информацию о вас.

Татьяна НИКОЛЬСКАЯ,
фитотерапевт, кандидат биологических наук.

БЕЗ НИХ И ЛЕТО – НЕ ЛЕТО

Полезные свойства земляники, жимолости, клубники, малины, черники, черной и красной смородины

«Предупреждение Плюс»: Летняя пора – замечательное время, радующее нас различными свежими, спелыми и ароматными плодами, которые помимо незабываемого вкуса обладают замечательными лечебными свойствами. Они полезны детям и взрослым, здоровым и особенно больным людям, поскольку существенно улучшают процессы пищеварения, являются мощными антиоксидантами и омолаживают организм. К тому же в них отсутствуют жиры и калории.

Земляника лесная – одна из популярнейших целебных ягод. В лечебных целях используются не только цветки и плоды, но также листья со стеблями и даже корни. Листья и цветки собирают в **мае-июне**, плоды – в **июле-августе**, корневища – в **сентябре-октябре**. В землянике масса полезных биологически активных веществ, особенно много органических кислот, а витамин С содержится не только в ягодах, но и в листьях.

Плоды возбуждают аппетит, регулируют *пищеварение* и хорошо утоляют жажду. Водяной настой обладает *потогонным, мочегонным* и слабым *послабляющим* действием. Считают, что плоды земляники способны *растворять и выводить из организма печеночные и почечные камни*, регулировать обменные процессы. Корневища и корни земляники обладают *вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, потогонным, желчегонным и мочегонным* действием.

Свежие ягоды полезны при *склерозе сосудов, гипертонии, запорах* и особенно при *подагре*. Они являются хорошим *желчегонным* средством, повышающим не только секрецию желчи, но и содержание в ней желчных кислот. Настой с плодами и листьями можно применять при *общем упадке сил, малокровии*. Настой одних листьев используют при *астме*.

Рецепт № 1

1 ст. ложку листьев земляники залейте 2 стаканами воды комнатной температуры, оставьте настаиваться на ночь, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Рецепт № 2

2 ст. ложки измельченных стеблей с листьями залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 4 часа в теплой воде, процедите. Принимайте по 50 мл 3 раза в день до еды.

Рецепт № 3 при *диатезе*

1ч. ложку сухих цветков заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Давайте пить детям по 50 мл 3 раза в день до еды.

Рецепт *земляничного коктейля со сливками*

Положите в 200-граммовый бокал небольшую горсть ягод лесной земляники, раздавите их ложкой. Добавьте 2 ст. ложки льда и 3 ст. ложки свежих сливок и мед по вкусу.

Коктейль получается необычайно ароматным и вкусным.

Рецепт *земляничного морса*, замечательно утоляющего жажду.

200 г свежих ягод переберите, хорошо промойте в проточной воде, отделите плодоножки. Насыпьте в литровую эмалированную кастрюлю и разомните ложкой. Залейте крутым кипятком, настаивайте 30 минут, добавьте по вкусу мед.

Поставьте охлаждаться сначала при комнатной температуре, а затем уберите в холодильник.

Клубника в Европе появилась в XVIII веке, чуть позже – в России. В ее ягодах содержатся до 15 % сахара, витамины группы В и С, фолиевая кислота, каротин, железо, кобальт, кальций, фосфор, марганец, магний, медь, клетчатка, пектины, а также кислоты: лимонная, яблочная, салициловая, эфирные масла, фитонциды. Клубника полезна больным, страдающим такими заболеваниями, как атеросклероз сосудов сердца (*ишемическая болезнь сердца, стенокардия*), атеросклероз сосудов головного мозга (*гипертоническая болезнь* и ее осложнения), атеросклероз сосудов нижних конечностей (*облитерирующий эндартериит*); заболевания желудочно-кишечного тракта (*гастриты, язвенная*

болезнь желудка и 12-перстной кишки), воспаление толстого кишечника (*колит*), тонкого кишечника (*энтерит)*, желчного пузыря (*холецистит*), печени (*гепатит)*, поджелудочной железы (*панкреатит)*, при *дисбактериозах,* при болезнях щитовидной железы (пониженной функции – *гипотиреозе*), повышенной функции (*гипертиреозе)*, малокровии (*анемии*).

Следует помнить, что при всех перечисленных заболеваниях эти ягоды показаны в период выздоровления или ремиссии.

Клубнику можно употреблять как в свежем виде, так и делать свежевыжатый сок, компоты, кисели и различные десерты.

Малина настолько давно вошла в наш рацион питания, что мы уже не представляем себе лета без ее вкусных и полезных ягод. И немудрено, так как в ней содержится неповторимый набор биологически активных соединений: органических кислот, витаминов С, B_1 B_{12}, РР, фолиевой кислоты, железа, меди, калия, пектина, сахара (9-10%), дубильных веществ, стеринов (веществ, обладающих способностью предупреждать развитие атеросклероза), фитонцидов. Плоды малины, корни, листья обладают *мочегонным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, потогонным, вяжущим, антисклеротическим, ранозаживляющим, антибактериальным, болеутоляющим и сахароснижающим* действием.

Ее рекомендуют при легочных болезнях (*пневмонии, бронхите*), а также патологиях сердечно-сосудистой системы и печени; простудных, желудочно-кишечных заболеваниях, *гипоавитаминозе*.

Малину полезно есть в свежем виде, а также варить морсы, компоты, кисели. На зиму ее заготавливают в виде консервированных компотов, варенья, перетирают с сахаром и сушат. Для этого

плоды собирают в сухую погоду, сушат на солнце, рассыпав тонким слоем, затем подсушивают в печи при температуре +50-60 градусов.

Не забудьте, что хорошо высушенные ягоды не красят руки и не сбиваются в комки.

Или замораживают небольшими порциями – по 200-250 г.

В чернике содержится большое количество витаминов **С**, B_1, B_2, по содержанию марганца она превосходит многие ягоды и фрукты. В ней также присутствуют каротин, дубильные вещества, пектины, сахара (5-6%), яблочная, хинная, янтарная и

молочная кислоты, красящее вещество (антоциан) и фитонциды. Ягода хорошо зарекомендовала себя при лечении заболеваний *желудочно-кишечного тракта, почек, подагры, анемии, эндокринных, сердечно-сосудистых, суставных и кожных* болезней, при проблемах со зрением. Полезнее всего употреблять ее

в свежем виде по 300-400 г в день, распределяя на 2-3 приема. Свежевыжатый сок черники можно пить по 50 мл 2-3 раза в день, разбавляя теплой водой в пропорции 1:1.

Чернику лучше морозить небольшими порциями по 200 г и хранить в морозильной камере, варить варенье, протирать с сахаром или медом в пропорции 1:1, а также сушить, делать консервированные компоты.

Для правильной сушки ягод рекомендую их вначале

тщательно отсортировать, затем проветрить в вентилируемом помещении и только потом сушить в печи или плодосушилке, рассыпая слоем в 1-2 см при температуре +50-70 градусов.

Если она будет выше, ягода сгорит, если ниже – сгниет или заплесневеет.

С лечебной целью при тех же заболеваниях кроме ягод используются также листья черники.

1-2 ч. ложки листьев черники заварить 200-250 мл кипятка, настоять 1-1,5 часа, процедить, принимать по 1/4 стакана в теплом виде 3-4 раза в день за 20 минут до еды курсом 1,5-2 месяца. Советую проводить подобное лечение 2-3 раза в год.

Черная смородина по количеству витамина С уступает лишь шиповнику.

Для сравнения: в землянике содержится в пять раз меньше витамина С, в малине и цитрусовых – в семь-восемь, в яблоках и грушах – в десять, в винограде – в сто раз. Кроме того, ягоды черной смородины содержат витамины B_1, PP, А, микроэлементы: калий, железо, магний, селен, каротин, органические кислоты: лимонную, яблочную, пектины, дубильные вещества, сахара (до 16%). Недаром медики сравнивают сезонное употребление ягод черной смородины с курортным лечением, так как ее ягоды, листья, почки обладают *мочегонным, потогонным, противовоспалительным, противомикробным, антисклеротическим, гипотензивным,* легким *слабительным и кроветворным* действием.

Плоды черной смородины показаны страдающим *атеросклерозом сосудов сердца и головного мозга, заболеваниями печени, почек, щитовидной железы, ЖКТ, сахарным диабетом, анемией, болезнями суставов, а также при дисбактериозе, кишечных инфекциях, подагре* и так далее.

Специалисты рекомендуют употреблять ягоды черной смородины в свежем виде, готовить свежие соки

и пить по 100 мл 2-3 раза в день, можно разбавлять теплой водой (1 часть воды на 2 части сока),

а также варить компоты, кисели, желе или муссы.

Целебные листья черной смородины используют для приготовления водного настоя, который способствует *выделению из организма избытка мочевой и щавелевой кислот*. Для этого

1 ст. ложку листьев нужно залить 500 мл кипятка, настоять 7-8 часов, процедить. Принимать по 100-150 мл 3-4 раза в день за 20 минут до еды в течение 6 недель. В год провести 2-3 курса.

Хранить настой следует в холодильнике.

Из листьев **черной смородины** также можно приготовить целебный чай:

1 ч. ложку измельченных листьев залить 400 мл кипятка, настоять 10-15 минут. Пить в горячем виде, добавляя по вкусу мед.

На зиму ягоды можно заморозить в холодильнике или протереть с сахаром.

Листья **черной смородины** заготавливают в период от начала цветения до листопада, сушат на воздухе в тени, хранят в холщовых мешках в течение 1 года.

Значительно уступая черной смородине по содержанию витамина С, ягоды **красной смородины** превосходят ее по количеству другого важного витамина – А. Сока из красной смородины получается почти на 10 % больше. Плоды красной смородины характеризуются большей зимостойкостью и урожайностью.

В **жимолости** содержится много витаминов: С, Р, B_1, B_6, B_{12}, а также сахара, дубильные вещества, органические кислоты, микроэлементы: железо, магний, калий, кальций, медь, селен, пектин, темно-красное вещество антоциан, фитонциды. Эти ягоды обладают *вяжущим, противовоспалительным, противомикробным, антисклеротическим, кроветворным* и другими свойствами. Широко применяются при заболеваниях *сердечно-сосудистой и эндокринной* систем, *желудочно-кишечного тракта,* болезнях *почек, печени, суставов, малокровии, авитаминозах.*

Жимолость лучше употреблять в свежем виде, а также готовить кисели, компоты, соки. Ягоду можно также замораживать и делать припасы из консервированных компотов, варенья, соков. Кроме того, в народной медицине используют отвары из молодых веточек, обладающих *мочегонным и повышающим аппетит действием.*

Рецепт:

1 ст. ложку измельченных свежих или сушеных молодых веточек залить 500 мл крутого кипятка, прокипятить на медленном огне 5-7 минут, настоять 1,5-2 часа, процедить, хранить в холодильнике.
Принимать в теплом виде 3-4 раза в день за 30 минут до еды в течение 1,5 месяца. Повторить курс 2-3 раза в год.

Полезно использовать кору и молодые веточки жимолости для приготовления ванн при *подагре* и *полиартритах*. Для этого:

1 стакан смеси коры и веточек залить 5 л кипятка, прокипятить на медленном огне 15-30 минут, настоять 2-3 часа, процедить и вылить в ванну с температурой воды +38-39 градусов.

Принимать ванны следует строго по назначению врача, не более 15-20 минут. Курс лечения – 10-12 ванн с последующим повтором 2-3 раза в год.

Тамара БОРКУНОВА,
врач-терапевт,
кандидат медицинских наук.

«Предупреждение Плюс»: На вопросы читателей отвечает юрист Евгения РАХТЕЕНКО.

Юридическая консультация

Досрочная пенсия для многодетных матерей

«С какого возраста, – интересуется Ирина Семенихина из Тульской области, – многодетные матери имеют право выходить на пенсию?»

Досрочная пенсия многодетным матерям полагается при соблюдении каждого из нижеперечисленных требований:

- Наличие 5 малышей и более. Разницы между усыновленными и родными не делается. При этом в расчет берутся именно родительские права. То есть, например, при совместном проживании с неусыновленным пасынком или падчерицей дети не считаются «законными». И в обратном случае, если родных детей по факту воспитывают отец, бабушка или иные родственники, статус с женщины не снимается, если родительских прав она не лишена (даже при раздельном проживании).
- Минимальный возраст выхода на пенсию – 50 лет.
- К моменту достижения пенсионного возраста детям должно быть более 8 лет. При этом выход на пенсию многодетной матери откладывается, пока младшему не исполнится 8 лет.
- Время официального трудоустройства – свыше 15 лет.

Если хоть один критерий не соблюден, раньше выйти на пенсию не получится.

В некоторых регионах, например, на Крайнем Севере, льготная пенсия многодетной матери может предоставляться на более лояльных условиях. Так, для женщин, работавших в тяжелых условиях Севера, установлены следующие требования:

- Наличие 3 детей.
- Общий стаж работы – 20 лет.
- Период работы в северных областях – 12-17 лет.

Налог на имущество

«Меня интересует вот какой вопрос, – читаем в письме Николая Анатольевича Бурова из Тамбова. – Каков в настоящее время налог на недвижимое имущество физических лиц и есть ли какие-то категории граждан, освобожденные от его уплаты?»

Имущественный налог для граждан является местным, в связи с чем порядок его исчисления и уплаты, ставки и льготы устанавливаются непосредственно местными властями.

Согласно **ст. 4. Закона РФ «О налогах на имущество физических лиц» от 09.12.1991 года № 2003-1:**

1. От уплаты налогов на имущество физических лиц освобождаются следующие категории граждан: Герои Советского Союза и Герои Российской Федерации, а также лица, награжденные орденом Славы трех степеней; инвалиды I и II групп, инвалиды с детства; участники Гражданской и Великой Отечественной войн, других боевых операций по защите СССР из числа военнослужащих, проходивших службу в воинских частях, штабах и учреждениях, входивших в состав действующей армии, и бывших партизан; лица вольнонаемного состава Советской Армии, Военно-Морского Флота, органов внутренних дел и государственной безопасности, занимавшие штатные должности в воинских частях, штабах и учреждениях, входивших в состав действующей армии в период Великой Отечественной войны, либо лица, находившиеся в этот период в городах, участие в обороне которых засчитывается этим лицам в выслугу лет для назначения пенсии на льготных условиях, установленных для военнослужащих частей действующей армии; лица, имеющие право на получение социальной поддержки в соответствии с **Законом Российской Федерации от 15 мая 1991 года № 1244-1 «О социальной защите граждан, подвергшихся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС»**, в соответствии с **Федеральным законом от 26 ноября 1998 года № 175-ФЗ «О социальной защите граждан Российской Федерации, подвергшихся воздействию радиации вследствие аварии в 1957 году на производственном объединении «Маяк» и**

сбросов радиоактивных отходов в реку Теча»; военнослужащие, а также граждане, уволенные с военной службы по достижении предельного возраста пребывания на военной службе, состоянию здоровья или в связи с организационно-штатными мероприятиями, имеющие общую продолжительность военной службы 20 лет и более; лица, принимавшие непосредственное участие в составе подразделений особого риска в испытаниях ядерного и термоядерного оружия, ликвидации аварий ядерных установок на средствах вооружения и военных объектах; члены семей военнослужащих, потерявших кормильца.

2. Налог на строения, помещения и сооружения не уплачивается: пенсионерами, получающими пенсии, назначаемые в порядке, установленном пенсионным законодательством Российской Федерации; гражданами, уволенными с военной службы или призывавшимися на военные сборы, выполнявшими интернациональный долг в Афганистане и других странах, в которых велись боевые действия. Льгота предоставляется на основании свидетельства о праве на льготы и справки, выданной районным военным комиссариатом, воинской частью, военным учебным заведением, предприятием, учреждением или организацией Министерства внутренних дел СССР или соответствующими органами Российской Федерации; родителями и супругами военнослужащих и государственных служащих, погибших при исполнении служебных обязанностей. Льгота предоставляется им на основании справки о гибели военнослужащего либо государственного служащего, выданной соответствующими государственными органами. Супругам государственных служащих, погибших при исполнении служебных обязанностей, льгота предоставляется только в том случае, если они не вступили в повторный брак; со специально оборудованных сооружений, строений, помещений (включая жилье), принадлежащих деятелям культуры, искусства и народным мастерам на праве собственности и используемых исключительно в качестве творческих мастерских, ателье, студий, а также с жилой площади, используемой для организации открытых для посещения негосударственных музеев, галерей, библиотек и других организаций культуры, – на

период такого их использования; с расположенных на участках в садоводческих и дачных некоммерческих объединениях граждан жилых строений жилой площадью до 50 квадратных метров и хозяйственных строений и сооружений общей площадью до 50 квадратных метров.

Местные власти в дополнение к федеральному списку льгот могут устанавливать дополнительные преференции для лиц, владеющих имуществом на территории определенного муниципального образования. Информацию о том, какие льготы установлены на территории вашего муниципального района, можно узнать на сайте Федеральной налоговой службы РФ.

Освобождение от уплаты налога на имущество допускается только в отношении одного объекта недвижимости каждого вида. То есть если у льготника, например, одна квартира и дача, то он будет полностью освобожден от налога, а если три квартиры и дача, то льгота может быть применена только по одной квартире и даче. По остальным двум квартирам льготник будет платить налог в полном размере. Физическое лицо может выбрать, по какому имуществу заявить преференцию. Если уведомление от гражданина в Инспекцию не поступит, она применит льготу в отношении объекта с наибольшей суммой налога к уплате. Уведомление о выборе объекта, в отношении которого будет применена преференция, необходимо предоставить до 1 ноября года, с которого будет начинаться исчисление налога с учетом льготы.

Дадут ли отсрочку от армии?

«Несколько месяцев назад у внука родился ребенок. С матерью ребенка отношения внук не оформлял. Может ли в данном случае наличие ребенка послужить основанием для отсрочки от службы в армии?» – задает вопрос А.Г. Воронов из Сыктывкара.

К сожалению, по закону отсрочка от призыва на военную службу не предоставляется гражданам, являющимся отцом одного ребенка, если ребенок не инвалид. При этом в законе ни слова не сказано о браке. Следовательно, чтобы не идти в армию, жениться вовсе не обязательно. Но в свидетельстве о рождении

ребенка фамилия вашего внука должна фигурировать в графе «отец». В том случае, если у вашего внука есть двое детей, даже если они от разных матерей, то ему будет предоставлена отсрочка от армии.

Деньги должны вернуть

Вопрос от Ольги Суворовой из Ленинградской области: «Купила на распродаже сумку. Дома рассмотрела ее внимательнее и обнаружила брак. Вернуть деньги за некачественный товар продавец категорически отказался, ссылаясь на то, что товар приобретен со скидкой. Прав ли он?»

Если в товаре обнаружился какой-то дефект, который не влияет на его функциональность и работоспособность (например, потертости, трещины и т.п.), то продавец может снизить на него цену и продать как уцененный товар со значительной скидкой.

В случае продажи товара по уцененной цене продавец должен еще до покупки предупредить вас о том, что не так с товаром и почему он уценен. Вы, покупая данный товар, соглашаетесь с этими недостатками и не вправе в будущем предъявлять претензии. Другими словами, если вы купили сумку с браком и были предупреждены об этом, то вы не можете обратиться к продавцу с требованиями вернуть вам деньги.

Если же возникнут другие проблемы, не оговоренные заранее продавцом, то в таком случае вы имеете полное право предъявлять требования, предусмотренные **статьей 18 Закона «О защите прав потребителей».** При покупке уцененного товара обязательно добейтесь от продавца письменного указания на дефект! Пусть он напишет, по каким конкретно причинам данный товар был уценен. Сделать это можно либо на отдельном листе, либо на чеке, но это должно быть обязательно и попросите заверить бумагу печатью магазина. Не допускайте простой формулировки «Уценка», требуйте подробной расшифровки, иначе в случае обращения в магазин по вопросам возврата денег за брак, который не был оговорен заранее и не относится к причинам уценки, продавец может отказать вам.

При покупке товаров на распродаже ситуация немного другая, так как распродажа – это ликвидация старой коллекции. При этом со скидкой продается качественный товар. Просто продавец решил снизить цены, чтобы быстрее распродать устаревшую коллекцию, или же распродает остатки товара. Сама суть от этого не меняется – это обычная купля-продажа качественного товара.

В таком случае к товару, купленному на распродаже, полностью применимы положения Закона «О защите прав потребителей» – вы можете обменять товар надлежащего качества на другой, в случае если он не подошел вам по каким-то параметрам, или же вернуть товар и получить назад деньги, в случае если в товаре выявился брак. Поэтому не стоит принимать всерьез сообщения продавцов о том, что товар с распродажи вернуть нельзя. Можно, они просто пользуются вашим незнанием закона.

Пенсия по случаю потери кормильца

«Три года назад трагически погиб мой сын. Остался двухлетний внук, который получает пенсию по потере кормильца. Если его мама снова выйдет замуж, сохранится ли за внуком пенсия?» – спрашивает Ирина Зубова из Тюмени.

Усыновлен ребенок, имеющий право на пенсию по случаю потери кормильца или нет, значения не имеет, равно как и новое замужество матери и смена ею фамилии – право на пенсию у ребенка сохраняется в любом случае.

В соответствии со **статьей 9 Федерального закона от 17.12. 2001 г. № 173-ФЗ «О трудовых пенсиях в Российской Федерации»** право на трудовую пенсию по случаю потери кормильца имеют нетрудоспособные члены его семьи, состоявшие на его иждивении. Одному из родителей, супругу или другим членам семьи, указанным в подпункте 2 пункта 2 настоящей статьи, пенсия назначается независимо от того, состояли они или нет на иждивении умершего кормильца. Семья безвестно отсутствующего кормильца приравнивается к семье умершего кормильца, если его безвестное отсутствие удостоверено в установленном порядке.

Нетрудоспособными членами семьи умершего кормильца признаются:

- дети, братья, сестры и внуки, не достигшие возраста 18 лет, а также дети, братья, сестры и внуки, обучающиеся по очной форме в образовательных учреждениях всех типов и видов независимо от их организационно-правовой формы, за исключением образовательных учреждений дополнительного образования, до окончания ими такого обучения, но не дольше чем до достижения ими возраста 23 лет, или дети, братья, сестры и внуки старше этого возраста, если они до достижения 18 лет стали инвалидами, имеющими ограничение способности к трудовой деятельности. При этом братья, сестры и внуки умершего кормильца признаются нетрудоспособными членами семьи при условии, что они не имеют трудоспособных родителей.
- Члены семьи умершего кормильца признаются состоявшими на его иждивении, если они находились на его полном содержании или получали от него помощь, которая была для них постоянным и основным источником средств к существованию.
- Иждивение детей умерших родителей предполагается и не требует доказательств.
- Нетрудоспособные родители и супруг умершего кормильца, не состоявшие на его иждивении, имеют право на трудовую пенсию по случаю потери кормильца, если они независимо от времени, прошедшего после его смерти, утратили источник средств к существованию.
- Члены семьи умершего кормильца, для которых его помощь была постоянным и основным источником средств к существованию, но которые сами получали какую-либо пенсию, имеют право перейти на трудовую пенсию по случаю потери кормильца.
- Трудовая пенсия по случаю потери кормильца-супруга сохраняется при вступлении в новый брак.
- Усыновители имеют право на трудовую пенсию по случаю потери кормильца наравне с родителями, а усыновленные дети – наравне с родными детьми. Несовершен-

нолетние дети, имеющие право на трудовую пенсию по случаю потери кормильца, сохраняют это право при их усыновлении.

Согласно **статье 138 Семейного кодекса РФ** ребенок, имеющий к моменту своего усыновления право на пенсию и пособия, полагающиеся ему в связи со смертью родителей, сохраняет это право и при его усыновлении.

Если есть договор займа или расписка

«Несколько лет назад одолжил знакомому крупную сумму денег, которую он должен был вернуть еще год назад. Сейчас он официально нигде не работает и говорит, что денег у него нет. Могу ли я как-то взыскать с него долг?» – задает вопрос Н.Н. Стороженко из Норильска.

В случае если вы решили предоставить своему, пусть даже и хорошему, знакомому определенную сумму денежных средств, вам необходимо было оформить Договор займа либо взять от него расписку. При передаче денежных средств следует привлечь двух свидетелей, которые также распишутся в расписке. При наличии указанных выше документов в случае невозврата денежных средств в срок, указанный в расписке или Договоре займа, вы могли бы обратиться в суд с исковым заявлением о возврате суммы займа, при этом помимо самой суммы займа вы вправе взыскать проценты за пользование чужими денежными средствами в соответствии со **статьей 395 Гражданского кодекса РФ**, а в случае привлечения юриста или адвоката вправе взыскать все понесенные расходы. При получении решения суда в вашу пользу вы можете направить исполнительный лист в Федеральную службу судебных приставов, которые в соответствии с **Федеральным законом от 21.07.1997 года № 119-ФЗ «Об исполнительном производстве»** произведут розыск имущества должника с последующей его реализацией.

В соответствии со **ст. 45 Федерального закона от 21 июля 1997 г. № 119-ФЗ «Об исполнительном производстве» (в ред. от 27 декабря 2005 г.)** мерами принудительного исполнения судебного решения являются:

1) обращение взыскания на имущество должника путем наложения ареста на имущество и его реализации;

2) обращение взыскания на заработную плату, пенсию, стипендию и иные виды доходов должника;

3) обращение взыскания на денежные средства и иное имущество должника, находящиеся у других лиц;

4) изъятие у должника и передача взыскателю определенных предметов, указанных в исполнительном документе;

5) иные меры, предпринимаемые в соответствии с указанным Федеральным законом и иными федеральными законами, обеспечивающие исполнение исполнительного документа.

Если у должника отсутствуют имущество или доходы, на которые может быть обращено взыскание, и принятые судебным приставом-исполнителем все допустимые законом меры по отысканию его имущества или доходов окажутся безрезультатными, то исполнительный документ подлежит возвращению (**ст. 26 Закона № 119-ФЗ**). Однако в этом случае вы вправе с течение 3 лет с момента выдачи исполнительного листа предъявить его к взысканию в случае, если вам стало известно, что у должника есть какое-либо имущество.

Законом также предусмотрена уголовная ответственность за неисполнения решения суда, то есть, если должник не вернет вам денежные средства, в отношении него будет возбуждено уголовное дело.

Других способов взыскания с должника материального ущерба вышеуказанный Закон не предусматривает.

Кто должен платить?

«Внук развелся с женой, – читаем в письме Сергея Яковлевича Зуева из Челябинской области. – Год назад, когда они еще были в браке, взяли под расписку внука крупную сумму в долг. Кто теперь должен его возвращать?»

В соответствии с нормами Семейного кодекса РФ при разводе супругов производится раздел совместно нажитого имущества. Помимо совместно нажитого имущества делятся и долги, кото-

рые были оформлены в период брака, соответственно, бывшие супруги должны отдавать долг совместно.

В соответствии с **п. 3 ст. 39 Семейного кодекса РФ** общие долги супругов распределяются между ними пропорционально присужденным им долям.

В соответствии с нормами Семейного кодекса РФ общими долгами признаются долги, которые возникли у супругов в интересах семьи, при этом не имеет значения, кто непосредственно выступает в качестве должника в обязательстве (то есть указан в качестве стороны в сделке или в качестве иного обязанного лица по другим основаниям возникновения обязательства). К общим долгам относятся также долги, возникшие на основании обязательств из причинения вреда, если вред причинен общим несовершеннолетним ребенком (**п. 1 ст. 1073, п. 2 ст. 1074 ГК РФ**).

Обратитесь с жалобой в Роспотребнадзор

И последний на сегодня вопрос от Тамары Степановны Кузиной: «Купила в супермаркете банку зеленого горошка, который оказался протухшим. Естественно, обнаружила я это после того, как вскрыла банку. Должны ли мне вернуть деньги за некачественный товар или обменять его на товар надлежащего качества, если повреждена упаковка?»

При покупке товара ненадлежащего качества, в соответствии с Законом «О защите прав потребителей» вам должны вернуть денежные средства за товар либо заменить его товаром надлежащего качества. Для этого вам необходимо в магазине предоставить испорченный товар вместе с чеком. В том случае, если чек вами утерян, вам необходимо предоставить двух свидетелей, которые подтвердят, что именно этот товар вы купили в этом магазине. Если продавцы будут отказываться возвращать денежные средства за товар или заменить его, вы можете обратиться в Роспотребнадзор. Как правило, после заявления о том, что вы обратитесь с соответствующей жалобой в указанную выше инстанцию, продавцы возвращают денежные средства.

Развитие инсульта можно определить по глазам

Американские ученые разработали новый метод диагностики инсульта... по глазам, точнее, по снимку сетчатки. В значительной степени повышает риск развития инсульта гипертоническая ретинопатия.

К такому выводу исследователи пришли после эксперимента, длившегося 13 лет. Из более чем 2500 добровольцев примерно 200 перенесли инсульт. Установив, что большинство пострадавших от инсульта имели в истории болезни гипертоническую ретинопатию, специалисты пришли к выводу, что эта патология глаз в легкой форме повышает вероятность инсульта на 35% и более чем на 100% – при среднетяжелой и тяжелой.

Главная опасность инсульта заключается в том, что он всегда внезапен и его практически невозможно предупредить. Людям, входящим в основную группу риска, следует регулярно проходить обследование у офтальмолога, что позволит своевременно выявлять предынсультное состояние и оказать адекватную помощь. Лучше всего, если осмотр у офтальмолога будет включен в перечень ежегодных обследований для каждого человека – в качестве профилактической меры.

Стоит отметить, что наиболее подвержены инсульту люди с повышенными показателями АД, а также те, у кого в семейном анамнезе присутствует такая патология.

Перец – ключ к долголетию

К такому выводу пришли китайские ученые, основываясь на данных многолетнего научного эксперимента, в котором в разные годы приняло участие примерно полтора миллиарда добровольцев, разделенных на несколько групп.

Первая употребляла перец чили в чистом виде, вторая – в сушеном, а третья – соусы, в состав которых входила эта приправа. У всех, кто ел острые блюда примерно 6 раз в неделю, было отмечено снижение риска общей смертности больше чем на 10% в сравнении с теми, кто употреблял перец менее одного раза в неделю. Самый выраженный защитный эффект наблюдался у тех, кто употреблял жгучий перец в свежем виде и не злоупотреблял при этом алкогольными напитками.

Основываясь на данных эксперимента, исследователи предложили, начиная с 20 лет принимать в пищу перец три раза в неделю. Достаточно небольшого измельченного стручка, обязательно свежего, который следует использовать в качестве приправы к горячим блюдам или салатам.

Шампиньоны защищают женщин

Американские ученые установили, что регулярный прием в пищу шампиньонов может послужить эффективным средством защиты от злокачественных новообразований в молочных железах.

Представительницам женского пола, в силу высокой генетической предрасположенности к подобному заболеванию, специалисты рекомендуют ежедневно съедать по 100 г грибов.

Научные эксперименты доказали, что у пациенток с уже выявленной раковой опухолью молочных желез, которые постоянно употребляли шампиньоны, прогрессирование заболевания замедлялось.

Клиницисты объясняют это тем, что в шампиньонах содержится большое количество специфических микроэлементов, формирующих своеобразную защиту от болезнетворных агентов, провоцирующих развитие воспалительных процессов, приводящих к возникновению онкологии.

Грибы лучше всего варить, тушить или запекать. В жареном виде употребление шампиньонов допускается не более одного раза в неделю.

Хочешь похудеть – ешь твердый сыр

Индийские исследователи установили, что твердые сорта сыров влияют на нормализацию и поддержание кислотно-щелочного баланса во рту и помогают в защите зубов от кариеса. Было проведено исследование, в котором приняли участие более 70 добровольцев в возрасте от 12 до 16 лет.

Их поделили на три группы. Первая потребляла твердые сыры, вторая – кисломолочные продукты, а третья – цельное коровье молоко.

В результате было установлено, что употребление твердого сыра предупреждает понижение кислотно-щелочного баланса, защищая тем самым зубы от кариеса. Тогда как кисломолочная продукция и цельное молоко никак не отражаются на уровне pH в полости рта. Параллельно клиницисты выяснили, что потребление твердого сыра не влияет на повышение «плохого» холестерина и набор лишнего веса. А это значит, что стремящимся похудеть не только можно, но и нужно разбавлять диету твердыми сырами.

Морская капуста для сердечников

Датские ученые установили, что людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, полезно регулярно есть морскую капусту.

В ходе эксперимента, длившегося почти 2 месяца, людей, имевших различные сердечные патологии, разделили на две группы. Первая питалась, как обычно, а второй добавляли в рацион морскую капусту. Выяснилось, что у лиц, входивших во вторую группу, стабилизировалась работа сердца, пришло в норму артериальное давление, значительно улучшилось самочувствие.

Исходя из этого, специалисты пришли к выводу, что морская капуста должна входить в рацион не только тех, кто уже имеет сердечно-сосудистые недуги, но и тех, кто предрасположен к таким заболеваниям. Правда, при некоторых гастроэнтерологических патологиях употреблять морскую капусту нельзя, поэтому лучше заранее проконсультироваться с врачом.

Молоко «реабилитировано»

Международная команда ученых, в том числе авторитетные эксперты из английского университета Ридинга, утверждает, что широко распространенное представление о том, что молочные продукты могут нанести вред здоровью, на самом деле ошибочно. Исследования, в которых приняли участие почти миллион человек в разных странах, свидетельствуют, что даже сыры и молоко с высоким содержанием жира ни в коей мере не несут

угроз человеческому организму. Более того, ферментированные молочные продукты могут даже слегка снижать риск сердечного приступа.

Это открытие в корне противоречит рекомендациям, которые мы часто слышим от врачей, советующих не употреблять продукты с высоким содержанием насыщенных жиров, повышающих якобы содержание плохого холестерина в крови.

Ошибочная боязнь полноценных продуктов заставила людей переключиться на продукцию, прошедшую процесс обезжиривания. Это привело к тому, что молодежь, в особенности молодые женщины, рискуют в перспективе заболеть остеопорозом, поскольку пьют слишком мало молока и не получают жизненно необходимого кальция.

Мед предотвращает развитие атеросклероза

Так считают ученые Вашингтонского университета. По их мнению, натуральные компоненты, которые содержатся в меде, эффективно очищают сосуды и помогают предотвратить развитие атеросклероза. Речь идет о веществе трегалозе (природном сахаре), который активирует белок TFEB и запускает процесс очищения стенок сосудов от жировых отложений.

Для того чтобы подтвердить свои теоретические предположения, ученые провели эксперимент на лабораторных мышах. Грызуны, имевшие лишнюю массу тела, были разделены на две группы. Одна питалась по своему привычному рациону, а другая получала добавку в виде природного сахара. По окончании эксперимента было установлено следующее: у мышей из группы, получавшей трегалозу, жировых отложений в сосудах было на 30% меньше.

Таким образом ученые пришли к выводу, что умеренное потребление натурального меда может рассматриваться как эффективное средство не только против атеросклероза, но и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Правда, на данный момент доказана эффективность только инъекций. Что касается привычного употребления меда, положительный результат также присутствует, но не в столь выраженной форме.

В России появился первый компьютерный томограф ультракласса

В Москве состоялся торжественный запуск первого в России компьютерного томографа Revolution CT. Медицинской общественности были представлены инновационные диагностические возможности Revolution CT, гарантирующего безупречное качество изображения. Рафаэль Монтеро Санчез, руководитель департамента клинического обучения по направлению «Компьютерная томография в Европе», отметил, что этот компьютерный томограф позволит вывести диагностику целого ряда заболеваний на принципиально новый уровень: «Для постановки точного диагноза врачу необходимо максимально быстро получить качественные изображения, ведь на счету может быть каждая минута. Высокая скорость сканирования Revolution CT дает возможность выполнить обследование любой области без задержки дыхания. При этом технология интерактивной реконструкции в сочетании с гибкими протоколами сканирования обеспечивает превосходное качество изображения при снижении дозы облучения до 82%». Рафаэль Санчез подчеркнул, что Revolution CT подходит для применения в любой области диагностики, в том числе для сканирования сложных пациентов, к примеру, с аритмией и тахикардией, а также детей».

Нина Канделаки, президент и главный исполнительный директор GE Healthcare в России, отметила: «Исследование сердца является самой сложной задачей в компьютерной томографии. Revolution CT – это всегда исследование за одно сердечное сокращение и за один оборот трубки. Благодаря этой технологии высокое диагностическое качество исследований сердца и сосудов станет возможным даже для тех, кому ранее этот метод диагностики был недоступен из-за высокой частоты сердечных сокращений или нарушений ритма сердца.

По материалам отечественных и зарубежных информационных агентств.

ДУШИ УСЛАДА

Лаванда

Лаванда узколистная (Lavandula angustifolia Mill.), она же настоящая (Lavandula vera DC) и лекарственная (Lavandula officinalis Chaix.) – так звучит на ботаническом языке название этого уникального и древнейшего растения.

Есть легенда об удивительном подарке, который сделал Создатель изгнанным из рая Адаму и Еве. Он подарил им букет целебных трав, где у каждого растения было свое предназначение: «розмарин – для поддержания духа, лаванда – для услаждения души».

Древние египтяне выращивали эти маленькие фиолетовые цветочки в священном саду Фивы как благовоние. На их основе делали духи, масло для бальзамирования, а позже научились применять в лечебных целях.

В свое время мне посчастливилось побывать на плантации лаванды в Синьцзян-Уйгурском автономном районе в Китае. Это зрелище меня настолько заворожило, что я стал изучать полезные свойства растения, с которым сегодня познакомлю и вас.

Принадлежит лаванда к семейству яснотковые, или губоцветные, куда входят многие ароматные растения: мята, душица, базилик, тимьян. Говорят, название растения произошло от латинского слова «lavo», что значит «мыть», и связано с применением лаванды для ванн.

Ботаническое описание

Лаванда узколистная – это вечнозеленый полукустарник высотой 70-90 см. Взрослые растения, выращиваемые в Крыму, могут состоять из многочисленных (700-800 и более) побегов, оканчивающихся ежегодно появляющимися и отмирающими четырехгранными цветоносами. Листья супротивные, сидячие, линейно-ланцетные, цельнокрайние, с завернутыми вниз краями, к обоим концам сужены, усеяны многочисленными волоска-

Лаванда узколистная

ми, которые и придают сероватый оттенок листьям. Цветки мелкие, до 1 см, двугубые, голубовато-фиолетовые, светло-синие, но встречаются сорта с белыми, розовыми и даже пурпурными цветками. Плод состоит из четырех маленьких продолговатых бурых орешков. Цветет в июне-августе. Семена созревают в августе-сентябре.

Основным биологически активным веществом, которое содержат все части растения и ради чего лаванда выращивается и ценится, является эфирное масло, наибольшее количество которого накапливается в соцветиях (3,5-4,5%).

Лаванда узколистная в диком виде встречается в Средиземноморье: Южной Франции, Португалии, Сардинии, Сицилии, на Корсике. Растет по солнечным каменистым склонам холмов, на открытых горных равнинах, в горах поднимается до альпийских пастбищ. В России промышленные плантации лаванды имеются в Крыму, кроме того, в последнее время она стала популярна и в более северных районах страны, где вы-

ращивается на дачных участках как лекарственная и декоративная культура.

Применение

Лаванда является одним из древнейших растений стран Средиземноморья. Еще Гиппократ указывал, что «лаванда согревает мозг, уставший от прожитых лет. Кушать ее очень полезно при болезнях печени и селезенки; если сделать окуривание, то уничтожается злой запах и дух».

В народной медицине чай из лаванды действует успокаивающе, помогает при болезнях глаз и ушей, устраняет дрожание рук у невротиков, при неврозах сердца и желудка, успокаивает кишечник после длительных поносов, действует как жаропонижающее.

В научной медицине ряда стран настой из цветков лаванды используется как успокаивающее, тонизирующее и болеутоляющее средство при многих заболеваниях. Применяется он также при болезнях желудочно-кишечного тракта, гипертонии, мигрени, неврастении, как желчегонное средство.

Ванны с лавандой принимают как *седативное* средство, а также при *подагре, ревматизме, пониженном давлении, вегетативной сосудистой дистонии и климаксе* у женщин.

60 г сырья заливают 1 л кипятка, доводят до кипения, настаивают без кипячения 10 минут. Процеживают, выливают в ванну. Принимать ванну желательно в конце дня, перед сном.

Рецепты

Успокаивающий чай.

2 ч. ложки цветков лаванды залить 250 мл кипятка, довести до кипения, настоять 10 минут, процедить. Пить в течение дня по 50-100 мл между приемами пищи.

Экзема, раны, укусы насекомых.

Взять 2 ст. ложки соцветий растения и 500 мл оливкового масла. Смесь нагревать 2 часа на водяной бане, настоять ночь, процедить. Использовать в виде компрессов и растираний.

Депрессия.

Специфически женским антидепрессантом является настойка из свежих цветков лаванды.

20 г свежих цветков лаванды заливают 100 мл 70%-го спирта, настаивают 3 недели, процеживают. Принимают по 40-50 капель 1-2 раза в день, разводя в 1/3 стакана кипяченой воды. Курс лечения – 3 недели, затем делают перерыв на 2 недели и снова принимают настойку лаванды.

Заживление, рубцевания ран.

10 г цветков лаванды залить 0,5 л воды, варить на слабом огне 20 минут, остудить, процедить. Использовать для промывания ран и примочек. Отвар хранить в темном прохладном месте во флаконе из непрозрачного стекла не более 10 дней.

Эфирное масло

Лавандовое масло получают из соцветий, срезанных вместе с частью стебля. Оно имеет сложный смолисто-фруктовый аромат с цветочным оттенком.

Масло обладает высокой бактерицидной активностью, препятствует разрушению эритроцитов, увеличивает энергетический потенциал клеток, нормализует липидный обмен, снижает повышенный уровень общего холестерина, «очищает» аорту от холестериновых бляшек.

Эфирное масло лаванды помогает лучше адаптироваться к новым климатическим условиям, магнитным возмущениям, циркадным ритмам. Оно также оказывает стимулирующее и тонизирующее действие на больных с функциональными расстройствами нервной системы. Хороший эффект наблюдается при лечении гнойно-воспалительных заболеваний кожи, ожогов и ран.

Применение масла лаванды для ингаляций и в аромалампах для лечения депрессии, страха, усталости, раздражения, истерии, нервного напряжения, бессонницы, вызванной волнением, насморка, гриппа, воспаления дыхательных полостей и горла, проблем в менопаузу дает ощутимый результат.

Лавандовое масло используется для компрессов при лечении воспалений кожи, экзем, угрей, трещин кожи, грибковых заболеваний ног и половых органов, молочницы, а также для борьбы с сухой перхотью и выпадением волос.

Головная боль, мигрень

Сделать холодный компресс или ингаляцию из 2-4 капель лавандового масла либо смазать им виски, или капнуть 1-2 капли масла на кусочек сахара и подержать во рту до растворения.

Ожоги

Нанести на пораженное место немного чистого масла. После нескольких смазываний наступает быстрое заживление.

Язва желудка и 12-перстной кишки

3-5 капель лавандового масла на кусочке сахара принимать 3 раза в день за 15 минут до еды в течение месяца.

Ушибы, отеки, укусы насекомых

В 1 мл лавандового масла добавить 100 мл 75%-го этилового спирта, тщательно перемешать и натирать пораженные участки тела.

Применение в кулинарии

Цветки растения слишком ароматны, чтобы их использовать в качестве специй, поэтому в пищу чаще добавляют листья. Они имеют своеобразный горьковато-пряный вкус. Это типичная приправа французской, итальянской и испанской кухонь. А ярко-голубыми цветками, собранными в самом начале цветения (до полного их раскрытия) и высушенными в тени, ароматизируют уксус и безалкогольные напитки. Листьями, измельченными в порошок, приправляют жареную баранину, тушеное мясо, рыбу и рыбные супы, салаты и овощи. Лаванда, добавленная вместе с ягодами можжевельника к тлеющим опилкам, придает особый, неповторимый аромат копченым колбасам и окорокам.

Применение в косметике

Эфирное масло, получаемое из лаванды, в больших количествах расходуется на нужды парфюмерной промышленности. Неспроста еще древние римляне добавляли лаванду в ванну, а состоятельные люди ароматизировали ею одежду, насыпали в шкафы для отпугивания насекомых.

Лосьон.

Смешать 100 мл глицерина, 200 мл воды, 50 мл 96°-го этилового спирта и 10 капель лавандового масла, тщательно взболтать. Протирать кожу лица ватным тампоном утром и вечером.

Сухая себорея, выпадение волос, воспаление кожи, экзема, грибковые заболевания ног.

2 ст. ложки цветков лаванды залить 1 л кипятка, нагревать 10 минут на слабом огне, процедить. Делать компрессы на проблемные участки.

Для ароматизации белья, отпугивания моли.

Разложить саше – полотняные мешочки с высушенными цветками лаванды в бельевом шкафу, где хранится одежда из шерсти и меха. При головной боли саше прикладывают к голове.

Выращивание

Лаванда является светолюбивым и засухоустойчивым растением. Взрослые растения переносят заморозки до -25^{0}С, однако поздние весенние заморозки (достаточно вспомнить снегопады в мае этого года в средней полосе) могут оказаться губительными, при подмерзании необходима обрезка сухих побегов.

К почвам лаванда нетребовательна, однако они должны быть хорошо водопроницаемы. Наибольший урожай соцветий она дает на рыхлых, перегнойных, богатых известью почвах.

Перед посевом и посадкой лаванды очень важно глубоко перекопать почву, сделать хороший дренаж, удалить многолетние сорняки. Под перекопку вносят 2-3 кг/м^2 перегноя и 20-25 г/м^2 комплексного минерального удобрения. В дальнейшем после

сбора урожая, начиная со второго-третьего года жизни, проводят подкормки растений азотно-фосфорными минеральными удобрениями по 15-20 г/м^2.

Лаванда хорошо размножается семенами, но в этом случае наблюдается расщепление признаков, можно получить экземпляры с разной окраской цветка и разным ароматом. Сев проводят весной в первой половине мая, когда почва прогреется до температуры плюс 10-12 ^{0}С, на глубину 1-2 см, с междурядьями 60-70 см. Семена начинают прорастать при температуре +15^{0}С, всходы появляются на 15-24-й день, в зависимости от температуры почвы. В первый год лаванда вырастает до 15-20 см и имеет несколько слаборазветвящихся побегов, а зацветает на второй год. Лаванду можно легко размножить и вегетативными способами, в этом случае сохраняются индивидуальные особенности понравившихся растений: окраска, высота, аромат.

Одревесневшие побеги лаванды весной пригибают к земле, укладывают в канавки, присыпают землей, пришпиливают. При регулярном поливе отводки укореняются за лето и осенью уже могут быть отделены от материнского растения.

Уход за растением состоит в рыхлении почвы, удалении сорняков, при необходимости поливе, вырезке засохших побегов. Урожайность соцветий лаванды достигает 500-800 г/м^2 .

Для получения своих семян, начиная со второго года жизни, оставляют несколько особей, с которых не проводится сбор сырья. В начале сентября срезают отцветшие соцветия, помещают их под навес на бумагу или материю для дозревания семян. Через две-три недели собирают и обмолачивают семена, очищают от мусора и ссыпают в бумажный пакетик.

Андрей ЦИЦИЛИН, заведующий Ботаническим садом Всероссийского научно-исследовательского института лекарственных и ароматических растений, кандидат биологических наук.
Фото автора.

О ДЕРБЕННИКЕ ИВОЛИСТНОМ

Мать всех трав

«Предупреждение Плюс»: Несколько дней назад мы получили не совсем обычное письмо от Т.Н. Бобровской. «Я окончила отделение лекарственных растений в Краснодарском агроуниверситете, – пишет Татьяна Николаевна, – по специальности: фитолог. Пишу стихи и статьи о лекарственных растениях». Подача материала, да и сам материал, показались нам настолько интересными, что мы тут же решили поставить его в номер.

Звонко по земле шагает лето,
Солнцем травы и земля согреты,
Теплым летним дождиком политы,
Росами обильными умыты.

Смолк в лесу обычный птичий гомон.
Вспышки молний, треск раскатов грома,
Ветер наклонил к земле травинки,
Застучали первые дождинки...

Но недолог дождь с грозою летом.
Солнце заливает ярким светом
Мокрые еще цветы и травы
И поля, и рощи, и дубравы...

На сырых местах, у водоемов
Кустики дербенников знакомых
С розово-лиловыми цветками
Греются под жаркими лучами.
Узкие изящные листочки
Украшают стебли, а цветочки
Привлекают взгляд издалека.
Хороши они для цветника!

А в народе их зовут порою
«Девичьей красой», «плакун-травою»...
И когда вдали грохочут грозы,
По листам его сбегают слезы.

Но не только дивной красотою,
Элегантностью и простотою
Славится дербенник иволистный –
Он еще и лекарь бескорыстный.

Все его цветки, трава и корни
От болезней вылечат упорных,
Только нужно вовремя собраться,
Заготовить травку постараться.

Разные настои и отвары
(Из травы своей, а не с базара)
Помогают быстро излечиться,
Если вдруг вам заболеть случится.

Из травы дербенника настои
Помогают всем при геморрое,
Болях головных и простатите,
Болях суставных, энцефалите,

Эпилепсии и ревматизме...
Улучшает качество он жизни!
От болезней легочных и нервных
Лекарь он и тут один из первых.

Много добрых слов и все о нем:
Он снимает болевой синдром,
Укрепляет сердце и сосуды -
Средство профилактики инсультов!

Говорить о нем могу я долго,
Но от слов одних не много толку.
Впереди немало теплых дней –
Заготовь дербенник поскорей!

Дербенник иволистный (Lythrum salicaria) – многолетнее травянистое растение семейства дербенниковых (Lythraceae). Растение имеет много народных названий: божья трава, жерстель, кровавница, красота девичья, скрипняк, дубник, утробник, проскурняк, султанчики синие, водогляд и другие. Древнерусское название «дерба», от которого происходит русское название растения, означает покрытую мхом сырую залежь. «Подбережник» – указывает на то, что

Дербенник иволистный

растение предпочитает увлажненные места обитания – берега рек, сырые канавы... А «плакун-травой» называют его благодаря удивительной способности листьев выделять излишки влаги перед дождем. Маленькие отверстия на нижней стороне листьев – устьица являются проводником воды из растения в окружающую среду. По легенде, выросло это удивительное растение из слез Девы Марии, которая оплакивала распятого Христа. Поэтому дербенник называли матерью всех трав.

Вырастает до 2 метров высотой. Заросли растения увенчаны изящными розово-лилового цвета колосовидными соцветиями, привлекающими пчел, шмелей и бабочек.

Широкое применение нашла «плакун-трава» в народной медицине. Используются все части растения – цветки, стебли с листьями и корневища. Стебли и цветки заготавливают обычно в середине лета, во время массового цветения, корневища – в начале осени.

Отвар из корней хорошо помогает при заболеваниях верхних дыхательных путей, судорогах, головной боли и токсикозах у беременных.

Настои из надземной части улучшают состояние при болезнях желудочно-кишечного тракта, простатите, геморрое, ревматиз-

Дорогие читатели!
Если вы хотите, чтобы ваша заметка
была опубликована в журнале, заполните купон
на стр. 126 и вложите в конверт вместе с письмом.
101000 г. Москва, а/я 216,
журнал «Предупреждение Плюс».

ме, эпилепсии, неврозах. Их можно использовать наружно, при варикозных язвах и экземах, ушибах и ранах.

Чай из травы дербенника эффективен при головной боли, общей слабости организма, болезненном, лихорадочном состоянии.

При расстройстве центральной нервной системы 1 ст. ложку травы залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться 4 часа, процедите и принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

При геморрое – 1 ч. ложку измельченных корней дербенника залить 1 стаканом воды, кипятить 5 минут на слабом огне, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

При головной боли, диарее, гастралгии (боли в желудке) 1 ст. ложку сухих цветков залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Отвары и настои растения помогут улучшить состояние при ревматизме, энтероколите, депрессии, шизофрении, болезнях легких, белях, гематурии, сильной жажде, хронических воспалениях слизистой оболочки ЖКТ, верхних дыхательных путей, эпилепсии, дизентерии...

Дербенник рекомендуется добавлять во все травяные сборы для усиления их целебных свойств.

Противопоказания. С осторожностью препараты дербенника принимают при высокой свертываемости крови и склонности к тромбообразованию, при высоких показателях артериального давления, старческих запорах.

Адрес: Бобровской Татьяне Николаевне,
350004 г. Краснодар, ул. Северная, д. 103.
Фото Павла Ефремова.

Я (ФИО) _____

_____

даю разрешение на публикацию моих писем в журнале «Предупреждение Плюс» в полном объеме.

Подпись _____ Дата «____» _____201__г.

ПОДПИСКА-2017=1+1!
(на 6 месяцев)

Лучшее средство от кризиса

Ежемесячный журнал «Предупреждение Плюс» – это ваш шанс укрепить здоровье. Подпишитесь, и полезные рекомендации, советы и консультации придут к вам в дом.

Подписка на «Предупреждение Плюс» – недорогой и полезный подарок родным и знакомым. Наш девиз: «Один + один», плати мало – получай много!

КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ» 99609
«Комплект «ЗОЖ» 99610

VIPISHI.RU *Интернет-подписка*

КАТАЛОГИ «ПРЕССА РОССИИ» И «АГЕНТСТВО «РОСПЕЧАТЬ»

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ» 19777
«Комплект «ЗОЖ» 36999

ВМЕСТЕ МЫ ЗДОРОВЕЙ!

На странице 128 мы публикуем подписной купон. Вам остается только вписать наш индекс по любому из каталогов и отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свой почтовый индекс, адрес и фамилию.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: |

на 2017 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | (почтовый индекс) | (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ПВ | место | литер

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость | _____руб. _____коп. | Количество комплектов |

на 2017 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | (почтовый индекс) | (адрес)

Кому

(фамилия, иницалы)

Индекс в КАТАЛОГЕ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ	99609
Индекс в каталоге «Пресса России» и «Агентство Роспечать»	19777